

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #239, 25 februari 2016

Vems apa är på din axel?

Det finns mycket som är angeläget och som kan stressa dig. Det är många saker som ska göras och t o m måste göras. Sedan finns de saker som du verkligen vill göra.

- Gör du saker för dig själv eller för andra?
- Gör du saker som kommer inifrån dig själv, eller är det ett yttre krav eller förväntan?

För de flesta människor gäller det att välja och ännu *hellre välja bort saker*. Vi hinner och kan helt enkelt inte engagera oss i allt. Det gäller att säga NEJ till något för att istället kunna säga JA till annat.

Hur är det med dig, för vem gör du saker och hur känner du för att göra dessa? Och när du säger nej, *hur känns det?*

Nedanstående reflektion är värd några minuter. Det är något av det viktigaste du kan ägna din tid åt just nu för att i framtiden lägga tid på mer rätt saker, utan att få känslor av otillräckligt eller ångest för saker du inte gör eller gjort.

Du har säkert hört talas om "apan på din axeln". De saker du säger ja till, men också de saker som du tar på dig utan att det egentligen är din uppgift eller ansvar. Det som hamnar på dina axlar.

Kollegan ber dig att göra något;
"Javisst, jag kollar det.." säger du. Du har fått en apa till på axeln.

Din arm går "automatiskt" upp i luften vid föräldramötet när frågan om det finns någon som kan ansvara för klasskassan eller nästa salamikorvförsäljning.

Du har helt utan tanken fått ytterligare en apa på dina axlar.

Helt enkelt; Vilka apor har du på dina axlar? Vem tillhör dessa, egentligen?

Du har för det mesta ett val VAD du ska prioritera och du har alltid ett val HUR DU VILL KÄNNA om de saker du gör.

Så vad kommer du att välja bort idag?
Säg inte NEJ, säg JA till något som du verkligen behöver göra och vill göra.

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016