



Veckans Coachtips #228, 1 september 2015

Energikicken för dig

Visst är det härligt med människor som ger energi!

Ändå hör jag ibland "ta bort honom/henne"...

Människor man umgås med som sprudlar av lust, glädje och energi ger i alla fall mig mer än de andra.

Energi föder energi helt enkelt.

Istället för att titta snett på kollegan eller jämföra dig själv med denna, borde du inte istället komma närmare och låta energin smitta även dig... *eller hur?*

Hur kan du vara en energikick för andra?

Här är ytterligare några tips för dig att skapa utrymme för mer energi:

- Frigör energi genom att rensa i röran. Rent skrivbord betyder inte tomt huvud, men ett rent huvud. Du frigör för fräscha tankar och idéer.

- En muskel växer inte när vi tränar utan vid återhämtningen. På samma sätt får en människa ny energi genom planerad återhämtning.

- Ta livet på allvar, men var inte allvarlig. Det du gör är på allvar, men allt du gör är inte allvarligt. Och framförallt **DU** behöver inte vara det.

Saker som görs med glimten i ögat görs med lättare steg. Saker som görs med glädje görs med mer energi. Saker som görs med rätt inställning ger ofta bättre resultat.

Hur kan du skapa mer energi i ditt liv?