



Veckans Coachtips #220, 24 februari 2015

Detta krävs för att bli en mästare

Vad behöver du för att må bra?

En tuff sanning: du är 100% ansvarig för dig själv, dina dina beslut och dina handlingar. Det är svårt att bli en mästare i sitt liv genom att klandra andra. Du får inte något nytt uppdrag eller jobb genom att klaga på jobbet du har. Du kan tillfälligt förstora dig själv genom att jämföra dig med andra. Du kan säkert vänja dig och dölja dig bakom känslan. Innerst inne vet dock de flesta när det känns "rätt".

Kanske är det så att omgivningen bara inte förstår!

Jag träffade häromdagen en vän sedan många år. Hon hade sagt upp sig efter många långa år på samma företag. Guldklockans 25 årsdag hade passerat för flera år sedan. *Varför?*

- "Jag vill ha utveckling. Kan inte se att man tar flera steg tillbaka i arbetssätt och hur ledarskapet ska utövas." Och fortsätter: - "Jag har fått nog och frågade mig själv: Kan jag leva utan att arbeta på detta företaget?"

Svaret blev tydligt: **"Ja!"**

"Jag kan inte leva genom att fortsätta arbeta i verksamheten."

Hon tog ansvaret och konsekvensen av sitt beslut. Och måår bättre! Jag vet att det är många som skulle vilja "släppa taget". Jag kan själv ibland få dessa tankar.

Men då får jag stanna upp. Tänka och tanka tanken.

Vad behöver du för att må bra?

För det flesta människor är det inte så stora saker som behövs. Vi behöver inte byta jobb, flyga till månen, vinna på Lotto eller bli en stjärna i den nya realitysåpan. Det räcker med att bli en stjärna för dig själv. *Det är gott nog!*

Kanske är det något av följande tre delar:

- **Klarhet** - Vad gör dig glad? När mår du som bäst? Vad gör du då? Allt som du mår bra av kanske inte "för dig framåt", men det behöver det inte heller. *Gör en "må bra"-lista. Vila dig i känslan. Och när du du behöver får lite "må bra-hormon". Gör något på din lista.*
- **Motivation** - Vad driver dig? För vem gör du saker? Du har alltid tid över till saker som du brinner för tror jag. Kanske har det bara kommit annat emellan. *Säg "Nej" till något för att säga "Ja!" till dina egna inre drivkrafter. Om så bara för en kort stund Det går!*
- **Handling** - Det är ingen annan som tar ansvar för ditt liv. Lika bra att du tar tag i det själv. Ibland kan du bara göra något, vad som helst, för att komma ur handlingsoviljan. *Gör du inget, händer inget idag heller. Är du nöjd med med - inga problem. Annars vad behöver, vill eller måste (jo du läste rätt!) måste du göra.*

Säkert har du nu något att se fram emot, något vettigt som du gillar att göra och kanske också tillsammans med något du gillar. Livet kräver ibland inte så mycket mer...

"Blir det roligare än så här, eller är det över nu? Och vad gör jag då?"

När du när dit du drömt om, när du nått ditt mål - vad är mer att hämta?

Men dagen efter har grubblerierna skingrats och det finns mer att ge... Allt är tydligen övergående.

MEN kom ihåg att njuta när du kan!

Gör det rätta - NU.

Njut dagen!

*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, 2015