



Veckans Coachtips #202, 8 januari 2014

Håll dina löften

8 tips: Hur håller du ditt nyårslöfte

Juldagarna har passerat och nyår är här. Dags att vända blad. En 365 dagar oskriven bok ligger framför oss alla. *Hur och vad ser du fram emot under året? Vilka planer och mål har du? Vad vill du kunna se tillbaka på när vi skriver december 2014?*

Många är det coacher och inspiratörer som ger tips om hur "du ska tänka tillbaka och drömma framåt", jag vill inte vara ett undantag. Så här är mina tips för att dina nyårslöften och planer går i lås...
"Att bara tänka tanken räcker inte, men är en bra början."

Livet är inte de dagar som gått, utan de dagar man minns säger ordspråket och det är nog alltför sant. Reklamen lärde oss med dansk accent för ett par år sedan att livet består av 29 000 dagar och vi sover bort 9 000 och arbetar 10 000... och "dom tar fort slut alla dagarna, så var rädd om dom ...". Tack Mads och Vingresor för påminnelsen!

Vad har hänt som varit minnesvärt under 2013?

Nya saker, nya lärdomar, saker att vara stolt över och tacksam för. Saker som utvecklat dig. Saker som utvecklat andra. Du kan kalla det förändring, utveckling, utmaning. Utan detta blir det allt för mycket repris och troligen färre minnesvärda stunder. Och det känns som tiden går fortare.

Sätt lite planer och löften på pränt, agera och i slutet på året kan du se tillbaka på vad som hänt.

De flesta av nyårslöfterna inryms säkert i kategorierna kost, motion, tid, jobb eller familjen tror jag.

Exempel på nyårslöften:

- äta nyttigare och sundare
- äta mindre
- börja motionera
- träna mer/regelbundet
- jobba mindre
- ägna mer tid åt dig själv/till barnen/familjen
- sluta röka
- dricka mindre

... lägg här till dina egna "vanliga" löften...

De flesta löften handlar om saker som de flesta redan vet hur man gör för att realisera, i alla fall rent kunskapsmässigt. Dem tenderar att bli bara löften, eller ett första litet steg som för en del räcker ett tag men inte tillräckligt länge. Att rökning är skadligt, att motion och fysisk rörelse är bra för kroppen och att sundare mat håller oss friskare vet alla, men ändå bryts löftet fort. *Inte för dig, men för alla andra ;-)*

Hur gör du då för att hålla ditt löfte?

Här är några tips och tankar, från mig till dig.

1. **Gör om löftet till ett mål**, ett mål som både är tidsatt, specifikt, tänder och laddar.
Är det överhuvudtaget möjligt? Ja/nej.
2. Gör det till "ditt mål" – ingen annans. *Är det DITT mål?*
3. **Berätta för andra** och skapa dig en "buddy", en kompis som påminner dig.
4. **Engagera gärna andra** (börja träna med en kompis, gå promenader, utmana mm).
5. **Vad vinner och förlorar du? Ställ dig följande frågor:**
Vad har beteendet eller vanan (eller icke-beteendet för den delen, att inte göra något) kostat dig de senaste 5 åren? Vad ger dig löftet? Vad vinner du? Vad förlorar du om du inte gör det? (överdriv gärna här)
6. **Börja agera:** Det är inte tänkandet som för dig framåt det är handling. Börja agera! Gör något redan på nyårsdagen (eller varför inte direkt när löftet avges?), om än bara en symbolhandling.
7. **Utnyttja kraften i 1 %:** Gör något varje dag som tar dig vidare till att nå målet.
1 % varje dag och du är där på 100 dagar!
8. **Skapa en ritual:** Skapa en ritual av din aktivitet, något som "ska" ingå i din dagliga rutin precis som tandborstning eller en stärkande frukost. Det blir då en vana som du inte kan bryta.
Kom ihåg: Starta inte för många nya ritualer åt gången. Låt dem bli en vana först

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, 2014