



Veckans Coachtips #196, 11 oktober 2013

Är du fast i dalen?

Jag såg filmen "En oväntad bekantskap" häromdagen. En helmysig film. Om val. Om vänskap. Om livet. Om olikheter, men också om likheter. En film om vad som *verkligen gör skillnad*. Du kanske inte alltid ska välja det som omgivningen anser, eller förväntar sig. Utan istället det som ger dig själv glädje, hopp och "mest" liv.

På min morgonpromenad dagen efter funderade jag igen på vad det verkligen är som gör skillnad. Så enkla saker som att kunna ta en promenad på morgonen, att ha mat på bordet, att ha ben att röra sig med, att ha ett jobb att älska...

Alla har inte det inte så lätt. Det finns en saknad av något i allas liv. I alla fall tidvis.

Livet går upp och ned helt enkelt.

Det är fullt naturligt och normalt.

Att alla kan göra ett val brukar coacher gärna slänga ur sig. Men vi kan inte välja allt, men vi *kan alltid välja hur vi förhåller oss* till det som hänt, till personen eller till situationen.

- Vi kan välja att låta kråkorna sätta bo i vårt huvud, men också låta dem landa och sedan vifta bort dem.
- Vi kan välja att ibland vara i självald ensamhet, men också vara sociala.
- Vi kan välja att vara "nere i dalen", för att nästa stund "vara uppe på toppen".

Livet det går upp och ned.

Livet har sina toppar och dalar. Förhoppningsvis är det inte dalar som blir allt djupare och djupare, med allt lägre toppar. Utan istället "upp och ned" med en tendens som långsiktigt pekar uppåt. Alla människor ser dock inte livet så, något du säkert märkt också. *Men frågan är märker du det på dig själv när du halkar in på fel spår?*

Det finns de människor som stannar "där nere" och hittar alla möjliga anledningar (läs: ursäkter) för att vara kvar. På olika sätt ser man till att få uppmärksam för att kunna stanna kvar där nere. Man till och med börjar leta boende eller planera att bygga "sitt hus" i dalen. Man får då behoven **uppmärksamhet** och **vara "någon"** uppfyllda och därmed **känner man sig trygg**. Tre behov som uppfyllts och som gör att man kan bli fast ännu hårdare i sitt "beroende". Även om det inte är den bästa av världar.

Lägg till behovet **variation/utmaning** och du har de fyra grundläggande behoven.

- Uppmärksamhet/vara "älskad"
- Vara signifikant/vara "någon"
- Trygghet och komfort
- Variation och utmaning

Om vi uppfyller tre av dessa behov genom något vi gör finns risk för ett beroende. Om det sedan är positivt eller negativ får du själv bedöma.

Det finns många människor som egentligen är

- fullt medvetna om att de för närvarande fastnat i dalen
- fullt medvetna om det inte är i dalen som solen skiner
- fullt medvetna om att det inte är i dalen som gräset är grönt.

Och det är inte i dalen som de flesta vill vara. Och inte du heller förmodar jag....

Så vad är skillnaden som gör skillnad för dig?

Har du fastnat i "dalen"? Vad kommer du göra åt det? Hur lång tid ska du vara kvar?