

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
DO CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #195, 2 oktober 2013

Håll ångan uppe

Hur håller du ångan uppe?

Varför tappar du orken?

Orsaken för att du tappar orken kan variera. Ofta kan det vara allt som är ogjort och som pockar på uppmärksamhet. För att få tillbaka orken – gör något! Det spelar ofta ingen roll vad du gör, bara du gör något och kommer igång.

Tips 1: Bocka av på "göra"-listan

Det bästa energi-givaren för många är att bocka av på "göra"-listan. Detta förutsätter att man förstås har en planering och inte kör på helt slumpmässigt. Av struktur får vi trygghet och kontroll, från tryggheten vågar vi sedan anta utmaningar. Vi kan också se och inse VAD som verkligen behöver göras. VAD som är både VIKTIGT och BRÅTTOM.

Trötthetskänslan kommer inte alltid från allt du har att göra, utan från *allt som är ofärdigt*. Bli vän med tanken att du aldrig kommer att bli färdig. Inte ens under hela tid liv. Det kommer alltid finnas något som inte är klart! Och det kommer hela tiden att gå upp och ned, sedan behöver inte nedgångarna bli varken djupa eller långa...

Tips 2: Välj vilka människor du har runt dig

Vilka människor umgås du med? Var tillsammans med människor som ger energi och lyfter dig inte dem andra. Är det jobbkompisar, gör det du behöver göra, men gå inte på lunch eller umgås med dem.

Tips 3: Variera dig!

Vi klarar oftast inte att vara fokuserade långa tider. Ta regelbundna pauser, bryt av med annat jobb. Bättre att göra lite på uppgiften än inget alls. Det är lätt att skjuta på saken för att du "är för trött" eller inte har lust just nu.

Här är ytterligare några tankar och tips för att hålla ångan uppe:

- Bli vän med tanken att aldrig blir färdig
- Planera dagen så du vet vad du ska börja med DIREKT när du kommer till jobbet.
- Bocka av på listan och få energi
- Skriv ned vad som ger dig energi och motivation och planera in att göra detta. Ofta kan det handla om små saker som inte tar så lång tid.

"Den oskicklige smeden klandrar järnet."

Dante Alighieri

Det är inte du. Du är inte smeden.

Fortsätt njut veckan — och

HÅLL ÅNGAN UPPE!