

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #272, 15 dec 2017

Nå dina mål och löften

Snart är nyårsafton här. Och kanske tillhör du de människor som avger massa löften, men vad händer sedan med löfterna?

Antingen så gör du det eller inte. Att *bestämna sig* är avgjort den viktigast delen för framgång. Att bara "försöka" finns inte. Testa dig själv genom att ställa frågan: Vill du försöka att ge mig glaset? Vad händer? Just det, antingen gör du det eller så gör du det inte. Varför då använda ordet försöka... **Bestäm dig!**

- Att tveka ger inga segrar.
- Att inte bestämma sig får inte saker gjorda.
- Att inte fatta beslut ger inga stora resultat.

Och jag tror mig veta att du vill nå resultat och få saker gjorda, *eller hur?*

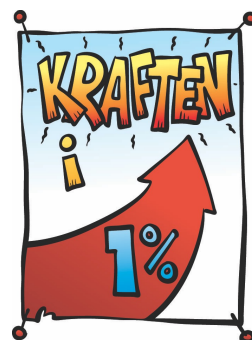
Självdisciplin: Förmågan att få sig själv att göra det man bör göra, när man bör göra det, oavsett om man vill göra det eller inte.

Elbert Hubbard

För visst är känslan av att ha åstadkommit något härlig. Att dessutom ha gjort något som du själv bestämt dig för (och kanske tidigare tvekat inför eller skjutit upp) gör tillfredsställelse ännu skönare. Tvekar du för att det ska vara perfekt tajming eller perfekt genomfört. Släpp taget, tillräckligt bra är också helt okej. Det kommer kanske aldrig att bli helt perfekt. Det kommer alltid komma nya val, nya beslut att tas.

Det avgörande steget är att börja, då har du redan gjort hälften

- Beslut är en färskvara.
- Våga släppa taget.
- Strunta i vad andra säger och tycker. *Bestäm dig!*
- Säg ja, och gör det - *nu!*



Träning:

Det viktigaste är inte att göra allt med en gång eller att gå ut hårt. Det viktigaste är att starta och göra något. 1% varje dag blir 100% på 100 dagar. Kraften i en procent är enorm!

Vad är din "1 procentare" för att komma vidare på resan?

Lycka till och avge nyårslöften som du avser att hålla!

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, 2017