

# VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN  
DO CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #217, 9 januari 2015

## Gör inte allt, gör istället något

### 5 tips för att nyårslöftet ska bli sant!

Hur får du ditt nyårslöfte att bli sant och inte bara ett brutet löfte?

Här ger jag 5 tips för att lyckas. På Nyårsafton medverkade jag i P4 Morgon Halland med Per Qvarström.

Här är mina sammanfattande punkter:

#### 1. Gör löftet till ett mål.

Greppbart - specifikt - tidsatt - tändande.

Ställ dig frågan: Vad vinner och förlorar du på att göra eller inte göra?

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?

#### 2. Börja agera.

Ställ dig frågan: Vad kan du göra redan inom 24 timmar?

Återkommer här till dagens rubrik:

*Gör inte allt, gå istället något.*

Löften om att träna 3 gånger per vecka, "helt sluta med...", "alltid göra...", "aldrig mer..." blir väldigt svåra att hålla då du kanske ska gå från 0 till 100 direkt.

Starta istället med: **10 minuter.**

Promenera 10 minuter. Träna 10 minuter. Ät nyttigare tre dagar i veckan. Gå upp 10 minuter tidigare.

10 minuter (läs: den lilla förändringen) kan vara ett bra sätt att komma igång och skapa en vana. *Lura dig själv...*

Jag har sedan 21 dagar använt tränings-appen "Seven", ett 7 minuters program jag gör varje dag. 7 ynka minuter hinner alla med!

**3. Berätta för andra** – Engagera andra. En kompis som påminner och "drar ut dig". Någon i din omgivning som hjälper dig, inte tvärtom.

Utan stöd behöver du själv vara stark.

#### 4. 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!

Ger du inget, får du inget. Gör du inget, händer inget!

#### 5. 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.

Att förändra tar inte tid, att skapa en ny vana tar tid

Det finns många krav och måsten, men de flesta sitter i våra vanor och rutiner. Är saker som vi inte ens reflekterat över "varför" vi gör dem?

Dags att bryta upp och göra en förändring?

**Gör** det rätta - NU.