



Veckans Coachtips #213, 7 november 2014

Så boostar du dagen

Vad svarade jag då på den enkla frågan:

"Om du skulle ge mig ett tips för att boosta dagen, vad skulle det vara?"

Boosta dagen med 3-3-3

TIPS 1. Skriv ned 3 saker kvällen före:

Detta ska jag göra direkt imorgon... (Innan du öppnar e-post och annat).
Varför inte ta i en "surdeg"?

Resultat: du känner dig effektiv redan på morgonen!

TIPS 2. Skriv ned 3 saker från dagen från gårdagen som du är:

- tacksam för
- stolt över
- vad har jag gjort bäst idag?

Resultat:

du sätter fokus på positiva saker
du ökar din energinivå
du känner ökad förtroende och självkänsla
du känner sannolikt ökad nöjdhet

TIPS 3: (bonustips).

Vad kan du göra "extra" för någon annan idag?

- Gå ett steg extra för en kund?
- Erbjud 10 minuter av din tid till en kollega?
- Ringa kunden eller vännen du inte talat med på länge?

"Ofta är det inte de stora sakerna som gör skillnad i våra liv, utan de små sakerna som får oss att känna oss stora."