



Veckans Coachtips #208, 28 augusti 2014

30 dagar gör skillnad

Du har utan att vidare tänka på det tagit på dig "arbets-selen" igen – *du är back in business*. För bara ett litet tag sedan hade du all energi i världen. Du hade bestämt dig för att sätta dig i förarsätet i ditt liv och på jobbet. Du skulle göra några viktiga förändringar. Det hade du lovat dig själv. Det var nu det gällde.

Du hade kanske lovat dig själv att

- jobba mindre
- inte umgås med fel människor
- vara mer tillsammans med barn och familj
- vara en gladare partner
- börja träna eller träna mer regelbundet
- sluta med ohälsosam mat
- fortsätta bjuda in till trevliga middagar
- umgås mer med dina vänner
- fyll i själv...(alla dina "löften" till dig själv).

Kan du känna igen dig?

Istället för att med kraft göra den eller de förändringar som behövs, gör du ingenting. Det är väldigt lätt att falla för frestelsen och ta den "enkla vägen", göra som du alltid gjort. Då behöver du inte tänka, ditt sätt att bete dig sitter djupt rotat i kroppsmindet. Du faller snabbt tillbaka i gängse mönster och rutiner. Du sätter dig på samma mentala buss som du så ofta åkt med tidigare. Men vilket resultat får du då. Kanske inte ens samma som du fick förra gången. Det börjar istället gå utför. Vart tog den person vägen som hade bestämt sig, skapat klarhet vad hon ville göra av hösten och funderat ut en handlingsplan?

Jag utmanar dig att göra en "30 dagars utmaning"?

Förändring kan göras momentant, lika fort som du knäpper med fingret. Lika snabbt som det går att säga ordet. Men att skapa ett nytt sätt att handla, ett nytt beteende och göra detta till en vana krävs uthållighet.

Kanske någon person som bryr sig om dig, förutom du själv. Det är annars lätt att hoppa över de löften du givit till dig själv. Svika sig själv och sina mål. *Menar du verkligen allvar då?* Du sviker ju dig själv, du som annars är en människa att lita på.

På vilket sätt skulle du kunna påminna dig själv – varje dag? Vem kan vara dina påhejare?

Jag och min son startade för tre veckor sedan en 30 dagars träningsutmaning. En ABS-träning (träning av magmusklerna) med dagliga övningar. Aktivitet som börjar ganska så lätt och som trappas upp fort i antal repetitioner av övningarna. Den tar kanske max 10 minuter att göra varje dag. NÄR du gör den. Så är det med det mesta. Bättre att göra något, än att inte göra något alls. Det måste finnas *mer tid än ursäkter*. *Hur svårt kan det vara, egentligen?*

Gör din egen manifestation, likt ishinks-utmaningen som viralt sprider som en löpeld. Det du tränar på kommer du också bli bra på.

- Vad har du bestämt dig för?
- Vad ska du sluta med, starta med eller göra mer av?
- Är det värt besväret?
- Har du delmål som du kan fira?
- Vem ska du berätta det för?
- Har du någon "manifestation" du kan göra som gör det svårt att sluta?
- Vad skulle kunna hindra dig?
- Vad blir din belöning när du når målet?

Lycka till!