



Veckans Coachtips #283
6 december 2022

Hur du kan vara mer i nuet Närvarande. Härvarande. NU-varande!

Det som har varit har farit. Gårdagens val, beslut och handlingar går inte att göra ogjorda. Nu är nu och en övergång mellan då och sen; igår och imorgon. Den avgörande förmågan är att inte bara vara närvarande och härvarande, utan även NU-varande!

Det är i varje NU som framtiden skapas.
Så vad kommer du minnas från veckan?

Varför inte...

... skriva ned en minnesvärd sak från varje dag i en liten bok. Saker du gladdes åt, var stolt över eller bara saker som du gjorde annorlunda. Utmanade dig själv, gjorde på ett annat sätt eller...?

Varför inte...

... avsluta veckan på jobbet med "laget runt". Värt att minnas från veckan. Lärdom, skratt, dumhet...

Varför inte...

... nämna dagens eller "Veckans höjdpunkt" vid middagsbordet eller tillsammans med barnet när det är dags att natta.

Här är ytterligare 5 tips för att skapa fler minnesvärda dagar och stunder:

•**Observation** - var vaken för det som händer
Tänk inte varför det händer, utan *varför inte*.

•**Koncentration** - var närvarande och NU-varande när det händer.
Lägg ifrån dig mobilen!

•**Variation** - gör annorlunda saker som sticker ut. Gå nya vägar, tänk andra tankar.

•**Repetition** - prata om vad som varit minnesvärt, roligt, "det bästa med helgen" med mera.

•**Hallucination** - hjärnan vet inte vad som är sant, så fantisera och hallucinera allt gott. Inte sämre, utan hellre bättre.

Njut av veckan som varit. Njut av helgen som kommer.

Njut av **stunden som ÄR**.

Använd alla sinnen: Se, hör, känn. Dofta och smaka.

Vad kommer du göra annorlunda, redan nu?

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - att ändra går fort skapa en vana tar tid

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2022

Kom ihåg:
Mästerskap är inte en handling, mästerskap är de handlingar du göra varje dag som leder dig vidare på vägen till att bli den du vill vara. Mästerskap är en vana.