



Veckans Coachtips #291
14 februari 2023

Hur du säger nej för ökad lust

Det finns mycket som är angeläget och som kan stressa dig. Det är många saker som ska göras och t om måste göras. Sedan finns de saker som *du verkligen vill göra*. Gör du saker för dig själv eller för andra? Gör du saker som kommer inifrån dig själv, eller är det ett yttre krav eller förväntan? För de flesta människor gäller det att välja och ännu *hellre välja bort saker*. Vi hinner och kan helt enkelt inte engagera oss i allt. Det gäller att säga nej till något för att istället kunna säga JA till annat. Hur är det med dig, för vem gör du saker och hur känner du för att göra dessa? Och när du säger nej, hur känns det?

Följande kanske är något av det viktigaste du kan ägna din tid åt just nu för att i framtiden lägga till på mer rätt saker, utan att få känslor av otillräckligt eller ångest för saker du inte gör eller gjort.

Du har säkert hört talas om aporna på din axeln. De saker du säger ja till, men också de saker som du tar på dig utan att det egentligen är din uppgift eller ansvar. Kollegan ber dig att göra något; "Javisst, jag kollar det.." säger du. Du har fått en apa till på axeln. Din arm går "automatiskt" upp i luften vid föräldramötet när frågan om det finns någon som kan ansvara för klasskassan eller nästa salamikorvförsäljning. Du har helt utan tanke fått ytterligare en apa på dina axlar. Helt enkelt: *Vilka apor har du på dina axlar? Vem tillhör dessa, egentligen?*

Ta matrisen här till höger till din hjälp och reflektera över de saker/uppgifter du gör.

Första frågan att ställa dig:

Kommer sakerna *inifrån* dig själv (egen vilja, mål, eller prioritering) eller *utifrån* (andras vilja, mål, prioritering, uppgift eller förväntan).

Andra frågan att ställa dig: För vem gör du det? (direkt eller indirekt). Är det för "*mig själv*" eller "*för andra*"?



Exempel 1: Att skriva detta veckobrev är något som jag gör för att jag vill. Jag gör det främst för mig själv (för att klargöra mina tankar och för att hålla i vanan) men även för andra (för att inspirera och ge verktyg som kan hjälpa dig). Uppgiften skulle i detta fall hamna på vänstra sidan i matrisen och först och främst i rutan "lust". Jag gör det för jag vill, jag gör det för mig själv. Resultatet blir att även andra kan ta del av detta, så även omtanke-rutan kan vara aktuell.

Känslan när jag sitter här och skriver är mer av lust än av tvång.

Exempel 2: Min son skulle spela match. Han behövde någon som kör honom. Jag hade för dagen andra saker som jag ville ägna mig åt, men sonen behövde skjuts. Det är ett "krav" utifrån, inget som jag direkt känner för. Dock kör jag honom. Känslan kan bli plikt, jag är ju hans pappa, då får jag ta mitt ansvar.

Samma exempel, fast utifrån följande tanke. Jag tycker inte det är speciellt kul att se på fotboll, varken på TV eller live. Skulle jag se på någon match var det när sonen spelade. Det var dessutom trevliga fotbollsföräldrar. Jag gjorde det inte för mig själv (direkt) utan för andra (min son), men känslan kommer ändå inifrån (jag gör det inte för att jag älskar fotboll, utan för att jag älskar min son).

Känslan blir då mer omtanke än plikt.

Hur skulle du kunna använda detta verktyg för att:

- Kunna prioritera bättre?
- Kunna säga nej till saker du inte ska göra och säga ja till annat?
- Hur skulle du kunna se till att känslan blir mer positiv när "apan" väl sitter på din axel?

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, 2023