



Veckans Coachtips
#303, 15 maj 2023

Att övervinna sig själv

Livet är ingen tävling, ändå faller vi i fällan hela tiden. Jag med och du med. Vi jämför oss. Vi tävlar. Vi vill vara: bättre, snyggare, snabbare. Vi *kan ju inte* vara sämre än andra: finare fester, mumsigare mat och soligare semestrar. Ha en tuffare titel, enastående ersättning och bättre boende. *Men vem tävlar du emot, egentligen?*

Vi har alla ETT liv. Vi har alla olika förutsättningar. Vi har alla olika krav, behov och nivåer för att vara nöjda med dagen och livet.

Livet i sig är en färskvara. För att "vara färsk" behöver du hela tiden arbeta med din hälsa, dina förmågor och kunskap, ditt beteende, din självkänsla, dina relationer, dina affärer. Eller som det gamla talesättet lyder: Du kan inte vila på gamla segrar. (*Men inte heller hela tiden tävla mot andra!*) Min föredetta granne har satt en fras i mitt huvud när det gäller motion. *Kondition är en färskvara...* Jag har sprungit Göteborgsvarvet flera gånger, men vad händer efteråt... Målet är uppfyllt, ingen löpning, *känner du kanske igen dig?*

Att sätta mål är en del av att kunna leva i nuet. Du får en riktning och något att arbeta för. Och kan känna dig nöjd. Nu har jag satt nya mål och är igång igen. Att "vara färsk" handlar då om att hela tiden träna, inte bara fysiskt utan i alla dimensioner.

Vi strävar alla på.

Sätt delmål. En bra start på dagen. *Personer som regelbundet lyckas uppnå mindre delmål är 22 procent mer benägna att känna sig nöjda med tillvaron jämfört med personer som säger sig enbart vara intresserade av att uppnå mer övergripande mål.* (T Orlick, 1998)

Att anta mindre utmaningar som matchar din förmåga och klara av dem, alltså en omedelbar återkoppling om hur pass bra det går det ger en känsla av tillfredsställelse. Det är också två väsentliga delar i receptet för mera flyt. Om ditt *första intresse är upplevelsens kvalitet under själva prestationen* och inte på vad som kan betraktas som en framgångsrik bedrift kommer du uppslukas i det du gör och känna mer mening.

Är vi överens om att livets mål är lycka, inte framgång, då blir det också meningsfullt att säga att *Tipset är från Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.*
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

"Att starta varje dag med tacksamhet för vad man har är en bra start. Att önska sig saker och drömma är en del av livet. Att se fram emot saker är en del av att vara levande. Att uppskatta det du har och där du är - är att leva i NUet!"

Kenth Åkerman

det är *resan som räknas* inte att komma fram till målet. Nuet är det som betyder något. Affärsfilosofen Jim Rohn sa: *Om du inte trivs där du är, förändra! Du är inte ett träd. Du har inte rötter, du har ben. Rör på dig!*

Några utmaningar för dig:

Här kommer några idéer och utmaningar för dig.

- Gör en sudoku om dagen! Ett bra sätt att träna hjärnan.
- Ta kontakt med en ny kund varje dag. Brev, e-post, telefon – valet är ditt.
- Bjud in grannen på en fika, eller varför inte "afternoon tea" med scones. Uppskattas!
- Parkera bilen på en parkering längre ifrån jobbet. Eller hoppa av bussen en hållplats före den du egentligen ska av på. Promenera sista biten! Du vet aldrig vad nya vägar kan bära dig.
- Stanna upp, lyft blicken och se dig omkring.
 - Som nybliven auktoriserade stadsguide förundras jag över hur vackra en del husfasader är?
 - Eller fångas av hur många olika människor det finns? Eller fascineras av småkrypen på vägen, mördarsniglarnas lustiga tentakler, alla ljud som du inte annars hör, tystnaden, eller... ja välj själv! *Det finns så mycket att förundras och glädjas över - här och nu!*
- Rensa ur en skrivbordslåda eller brevkorg varje dag. Feng shui är något vi regelbundet håller på med hemma. Och det känns gott när det är "rensat i röran". Mer energi till annat, varför inte prova själv?

Sluta tävla med andra, börja vinna och övervinna dig själv. Lycka till!

(c) Kenth Åkerman, 2023