



Veckans Coachtips #294
7 mars 2023

Inget är under kontroll

Alla vill ha kontroll, men ingen vill bli kontrollerad! Så är det. Detta är nog grunden i de flesta resonemang kring ledarskap när det gäller arbetsglädje, motivation och engagemang.

Inget är någonsin helt under kontroll. Världen rör sig. Livet förändras. Sol går upp - och ned! Jorden snurrar. Tänker hålla mig kring just tanken idag. *Det är i tanken det börjar.*

Hemska saker händer i världen, ingen kan undgå att det kanske känns extra mycket just nu. Krig, inflation, jordbävningar, offentliga ansvarsutkrävande som leder till död och snipp-debatter.

"Relax - nothing is under control"
Kenth Åkerman

Sorgligt. Ledsamt. Fruktansvärt. Ja, orden räcker inte till för att beskriva känslan. Då är det extra viktigt att *komma ihåg allt gott du själv har omkring dig*. Det enda du kan påverka är dina egna tankar. Så är det.

Det är i tanken det börjar. Och känslorna kommer direkt. Tanke och känsla hänger ihop, vem och vad som dyker upp först är inte alltid helt klart. Känslan eller tanken. Men de samverkar, påverkar och kan förstärka varann. Jag brukar ibland själv uttrycka:

- Att förstå hur någon annan känner är inte alltid lätt, då jag inte förstår varför jag själv känner som jag gör.

Det är i tanken det börjar.

Då är det extra viktigt att *komma ihåg och tänka på allt gott du själv har omkring dig*. Börja din dag med dig själv i tystnad och tacksamhet. Ge kärlek till dagens första stund, stilla dina tankar och "ladda" dig själv. Innan du släpper in allt som händer på utsidan, nyheter om världens tillstånd eller bara dagens väder.

Greppa inte efter mobilen och börja scrolla senaste nytt det första du gör!

Det gäller istället att fylla dina tankar och din själ med ljus.

Det är bara ljuset som kan skingra mörkret.

Du kan ha många lampputtag, men om du inte skruvar i någon lampa får du ändå inget ljus. Börja din dag i kärlek. Du kommer se på verkligheten med andra glasögon och både må bättre och kunna ta dig an nyheterna, dagen och livet på ett annat sätt.

"Varje situation är en inbjudan eller en utmaning"

Hur vi tar oss an det som händer, hur du reagerar och agerar kan vara av rädsla eller av kärlek. *När blir resultatet det bästa tror du?* Fly eller frysa till is, fajtas eller fjanta omkring.

Det är frågan. Men högst naturliga reaktioner. *Vad blir din?* Dags att göra våra röster hörda. Agera. Inte bara med klagan. Inte bara med aggression. Inte bara med ironi.

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.

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