



Veckans Coachtips #221, 6 mars 2015

Så kommer du loss och vidare

*Tankar ger inte framgång.
Löften ger inte framgång.
Det krävs handling.*

Även ett litet steg leder dig vidare. Ett steg i taget. Små steg varje dag. Annorlunda från igår.

Det är vad **jag kallar kraften i 1%**. På hundra dagar har du klarat av 100%. Beteenden och små handlingar som över tiden blir en vana som blir din nya identitet. Efter ett tag undrar du varför du inte alltid gjort på det "nya" sättet. *Hur svårt vill du att det ska vara, egentligen?*

Det är lätt att fastna i det operativa.

- Bryt mönster och invanda beteenden.
- Förändring är de små ändringarna i vardagen, inte de stora svulstiga investeringarna.

Alla spelar roll och tillsammans kan vi göra skillnad.

"Om du tror att du är för liten för att kunna göra skillnad. Försök att gå och lägga dig med en mygga i sovrummet."

Detta lär Anita Roddick, skaparen av BodyShop, ha uttryckt. Ack så sant.

Det viktigaste är inte att göra allt med en gång eller att gå ut stenhårt med nya vanor.

**Det viktigaste är att starta och göra något.
1 % varje dag blir 100 % på 100 dagar.**

Så vad är din "enprocentare" för att komma vidare på resan?

Välja träningsställe, köpa träningskort, boka en promenad med bästa kompis, slänga allt på godishyllan, skriva ned årets mål, läsa 15 minuter om dagen, minska ditt TV-tittande, gå upp när klockan ringer (inte efter 3 "snooze"!)...

Lycka till! Och **just do it!**