



Veckans Coachtips #257, 2 mars 2017

## Rättar du eller felar du i ditt liv? (Rödpenna-mentalitet)

När jag gick i skolan rättade läraren våra prov och andra inlämnade uppgifter med en röd penna. Eller kanske rättare sagt, *felade*, för hon satte en röd bock i kanten där det var fel.

Någon som är ganska vanligt i livet i allmänhet, vi felar istället för att rätta. Tänk bara på när du "bockar av" på din "Att-Göra-lista". Du bockar, alltså felar (!), istället för att sätta **R**, lika med rätt! Kanske en bagatell, men kan vara skillnaden som kommer göra skillnad.

Nu vill jag att du för ett ögonblick verkligen *lägger fokus på positiva saker*. Fundera på veckan som gått eller helgen som varit. Lägg fokus på: Det som varit kul. Det som varit trevligt. Det som varit upphetsande. Det som varit lärorikt. Det som varit annorlunda. Det som varit mysigt. Dra dig till minnes allt det positiva som du varit med om.

För visst har det funnits många stunder som varit "rätt", *eller hur?*  
När du tänker på dessa saker, notera då samtidigt känslan som infinner sig.  
*Hur känns det nu?*

Så enkelt är det att sätta dig själv i ett skönt tillstånd, en go känsla.  
Som sagt, där du lägger fokus där flödar din energi.

Att lära sig att se det positiva är avgörande för vårt välmående. Risken finns annars att vi går fram i livet som en hårdnackad lärare när provet ska rättas. Vi sätter bockar med rödpenna för saker som är fel, inte helt rätt, eller saker som kunde varit ännu bättre för att få "full poäng". Blir aldrig riktigt nöjda. Allt för vanligt, inte sant. Som chef är det också väldigt enkelt att i en stressad tillvaro snabbt lägga fokus på felen, för man vill ju snabbt hjälpa till och rätta till. *Hur gör du?*

### Rättar du eller felar du i ditt liv?

Det mesta går att göra bättre eller annorlunda, men det är kanske rätt i stunden. Låt det då vara rätt. Lär dig och gör på annat sätt nästa gång.

*Ta bort rödpenna-mentaliteten. Fram för mer rätt.  
Kom ihåg: tillräckligt bra räcker ibland.*