



Veckans Coachtips #203, 20 januari 2014

Mer lust och energi

"Men jag orkar inte!" är en kommentar jag möts av emellanåt. Det är så mycket som ska hinnas med, så mycket som ska göras, så mycket som ska vara på ett bestämt sätt. Alla har vi levnadsregler och villkor i vårt liv som "måste" vara uppfyllda för att vi ska känna oss nöjda. Saker som måste vara gjorda för att vi ska kunna slappna av. Mål som måste vara uppnådda, saker på "att göra"-listan som behöver vara avböckade och inte minst andras behov som vi försöker uppfylla. Behov som kanske bara finns i våra tankar och inte hos dem andra. Tankar som inte hjälper, utan stjälper.

"Men jag orkar inte med..."

Frågan borde kanske istället vara: **Vad** är det du inte orkar? När du gör vissa saker verkar du orka hur länge som helst, *eller hur?* Ställ dig även frågan: *Varför* gör jag detta? Vad händer om jag **INTE** gör det?

Huvudfrågorna som jag vill ge dig lite tankar kring är;

Vad ger dig energi?

Hur får du mera lust?

Hur orkar du mer?

Hur skulle det vara att redan efter du läst dessa rader ha fått lite nya idéer för hur du kan öka orken, lusten och energin?

"Det är inte vad du gör som tröttar ut dig.

Det är istället vad du inte gör som gör att du tappar sugen."

Allt som ligger oavslutat och väntar på att bli gjort. Alla saker på listan som du skjuter upp. Alla saker som snurrar i dina tankar och som du kanske t o m ältar några varv extra i din hjärna. För säkerhetsskull då glömmet du inte av dom! Men när du har ork och energi vad har du gjort då? Vad ger dig energi?

Utmaning:

Listan över vad som ger energi är högst individuell. Vad ger dig energi? Vad gör du av lust?

1. Sluta läsa NU och skriva ned minst fem saker som gör att du känner mer lust och energi.
2. Gör något på listan!

Fick en fråga för ett tag sedan:

Vad gör man med energitjuvar som ändå måste göras, där jag inte har något annat val?

Hur vet du säkert att inga andra val finns?

På vilket sätt låter du "tjuvarna ta energi"?

Vad blir konsekvensen om du inte gör måste-sakerna? Bättre eller sämre. Eller ingen skillnad.

Och för vem är det ett "måste"? "Jag måste städa hela huset innan...", "Jag måste vara med när sonen tränar..." eller vad det nu kan handla om. För vem? Kanske är det ett sätt att döva det egna samvetet och fly från något annat. Att ställa sig dessa frågor sätter fokus på hur viktigt ditt "måste" är.

ALLT är övergående, även om tanken ibland känns väldigt avlägsen. Försvinnande många måsten är egentligen inte så viktiga trots allt...