



Veckans Coachtips #192, 20 augusti 2013

## Tänka till. Tänka om. Starta om. Starta nytt.

Det är alltid något som pockar på uppmärksamhet. I ett tidevarv med ständig uppkoppling. Samtidigt är jag förvånad att det finns människor som inte alls bryr sig, hänger med eller ens intresserar sig för att förstå den "nya tiden". Utan istället håller kvar det gamla och till och med strävar bakåt. Historien har alltid sin gång och det går inte att stoppa. Njut och verkligen se det du har i nuet. Fundera och planera framtiden, för det är den vi borde bry oss om mer om, för det är där vi ska leva resten av våra liv. Här är semestertid det perfekta tillfället att stanna upp.

Tänka till. Tänka om. Starta om. Starta nytt.

Se över vad du gör.

- Trivs du med ditt jobb? Eller dags att hitta något annat?
- Nya matvanor (eller gå tillbaka till gamla vinnande vanor!)?
- Börja träna?
- Renovera?
- Avsluta en relation? Påbörja en ny?
- Gå en kurs?

ja, vad blir det...?

Det finns alltid en risk att snabbt hamna tillbaka i samma rutiner, slentrian och komfort. "Det har ju funkade förut, så det funkar säkert igen. Ett år kvar till semestern. Jag överlever..."

Om du om ett par veckor tänker på detta sätt är det absolut hög tid att:

Tänka till. Tänka om. Starta om. Starta nytt.

Om du vill undvika att göra samma saker som du alltid gjort. Om du vill undvika att tiden bara går och går. Och du undrar vart.  
Starta om. Starta nytt.