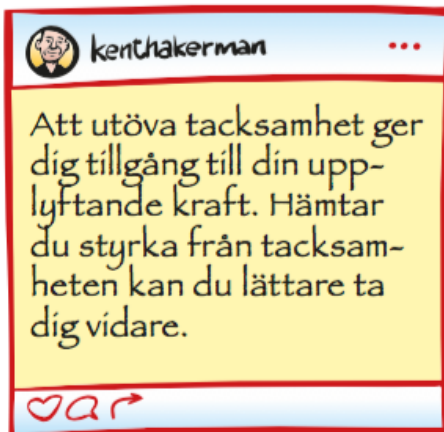




Veckans Coachtips #268, 13 okt, 2017

Utveckla en tacksamhetsattityd

Vi tar väldigt mycket för givet i livet. Alltför ofta tar vi hälsan, familjen, jobbet och våra framgångar för självklara, lägger kanske istället fokus på allt vi har att kämpa emot. Vi oroar oss över saker i vardagen, som i ett annat perspektiv är rätt obetydliga. Vi retar upp oss över småsaker som egentligen inte spelar så stor roll. Det får entusiasmen att försvinna ur livet och jobbet.



Du behöver stanna upp och skapa perspektiv på ditt liv och arbete. Det finns säkert många människor som när som helst skulle vilja byta jobb med dig, byta boende, relationer... *ja, byta hela sitt liv mot ditt.*

Fokusera om! Tänk istället på allt du kan vara tacksam över. Är du inte det, kanske det i stället är dags för dig att tänka om och byta jobb, skifta bostad eller förändra dina relationer?

Du ökar samtidigt entusiasmen i både ditt liv och i ditt arbete.

Tänk på ett **tillfälle av uppskattning** (kanske när du fått en present, fått beröm eller åstadkommit något). En händelse eller situation när du kände dig riktigt uppskattad. Tänk nu tillbaka på tillfället och *välkomna uppskattningen*. Ge dig själv tillåtelse att: *Se det du såg, höra det du hörde och känna det du kände*. Och *gör det nu!* Notera vad som händer i kropp och hjärta.

Gör nu om samma sak. Denna gång vill jag att du tänker på ett **tillfälle av tacksamhet**. Du har många saker att vara tacksam över i ditt liv. Tacksam över den du är eller där du är, det behöver absolut inte handla om vad du har eller gör. Välj en av dessa. Ge dig återigen tillåtelse att: *Se det du ser, höra det du hör och känna det du känner*. Och *gör det nu!* Notera vad som händer i kropp och hjärta.

Att utöva tacksamhet ger dig tillgång till din upp-lyftande kraft. Hämtar du styrka från tacksamheten kan du lättare ta dig vidare.

Och en tredje gång. Dra dig till minnes en **stund av hänförelse** (förtjusning, glädjeraus, extas...). *Se det du såg, hör det du hörde och känn det du kände*. Och *gör det NU!* Notera vad som händer i kropp och hjärta.

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2017