



Veckans Coachtips #222, 13 mars 2015

Så får du mera tid

6780 är siffran! Du har det, din chef har det, alla har det. 6780 timmar på ett år. Vad gör du med tiden? *Hur styr du din tid eller upplever du att tiden styr dig?*

När du gör det du älskar har du all tid i världen. Tiden liksom "försvinner", tiden finns inte. Och den senaste forskningen lutar också ditåt. Tiden finns inte. Det är något vi har "hittat på" för att samhället ska fungera. *Hur är det för dig?*

Jag säger som fysikern och författaren Bodil Jönsson, "Tiden går inte, tiden kommer – hela tiden!". Ta hand om den tid du har och gör det bästa av den. Vårda din tid.

Även några sekunder kan vara viktigt to m avgörande. Har du varit riktigt toanödig och stått framför en upptagen toalett, ja då vet du att även 10 sekunder gör skillnad. Vill du något riktigt mycket, då har du tid till att göra det

Skyll inte på tiden, ta hand om den.

Gör det viktiga - viktigt!

Har du ibland svårt att få gjort det som du borde göra? Fastnar du i triviala saker? Distraheras du av inkommande e-post? Springer du iväga och "ska bara"?

Jag kan själv säga ja till ovanstående påståenden. Inte varje dag utan som tur är mer sällan. Följande enkla lilla tips har hjälpt mig ofta att "komma på spåret"...

Tipset:

Tänk dig för lite extra innan du tar emot alla andras "apor".

- Vad är egentligen anledningen?
- Varför ska du göra det?
- Varför säger du ibland ja, men vet att det inte är din uppgift?

Helt plötsligt står du där med andras uppgifter på dina axlar och ditt eget jobb blir åsidosatt.

Prioritera!