



Veckans Coachtips #281
22 november 2022

Optimister lever längre

- Är du alltid så glad och positiv, alltid en optimist? Frågan fick jag vid en föreläsning förra veckan. Svaret blev: - Nej, men stunderna när jag har svackor är korta och oftast inte så djupa. Som med så mycket annat handlar det om vad du tränar på. *Vad tränar du på?*

**Att kraxande kråkor flyger över ditt huvud kan du inte göra så mycket åt.
Däremot kan du hindra dem från att bygga bo i ditt huvud!**

Att vara optimist handlar inte om att blunda för verkligheten och göra som strutsen, sticka huvudet i sanden. Att vara optimist är snarare en syn på livet och livets möjligheter istället för omöjligheter.

Optimister tror allmänt gott om människor och händelser. Och om framtiden. Att vara pessimist kan sägas vara motsatsen. Att vara pessimist är också en syn på livet och det svåra i livet. Pessimister tenderar att fokusera på och se det svåra och dåliga på jobbet och i livet. Och allt kan bara bli värre. Förmodar att du kanske träffat en sådan person, eller kanske jobbat med en?

Enligt amerikanska forskningsstudier lever personer med en optimistisk livssyn 11-15 procent längre än övriga. Optimism eller pessimism handlar om synen på det som inträffar eller inträffat. Samt kanske ännu mer tankarna på det som händer. *Vad och hur* kommer man reagera framöver? Det finns även forskning som visar att bara en fjärdedel av vår optimism sitter i generna, resten kan du själv påverka! *Det går alltså att träna.*

Några tips och tankar:

- Var din egen bästa vän inte din värsta fiende.
- Se livets möjligheter.
- Se verkligheten som den är, inte sämre.
- Se hellre verkligheten som den är, och bättre!

Hur skulle du redan idag kunna använda dig av de tre olika förhållningssätten: *optimist, pessimist och realist*? Det är utbytet mellan de tre som kan bli riktigt fruktsamt.

Det viktigaste är att du inte fastnar i det som inte hjälper dig, inte får dig att må bra.

På vilket sätt skulle ovanstående tankar kunna påverka ditt liv i positiv riktning redan idag?

Enkel daglig övning:

Skriv ned, gärna i en egen liten bok, svaren på följande frågor:

1. Saker du är tacksam över 2. Saker som gjort dig glad 3. Saker som gjort dig stolt

Fantisera sedan om något framtida tillfälle, aktivitet eller uppgift du ska göra. Se hur bra det går, hur stolt du blir när du lyckats och tacksamheten hos dig själv och andra. Vila sedan i detta minne av framtiden någon minut. Förvissa dig om att: Allt kommer bli bra.

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - att ändra går fort skapa en vana tar tid

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

**En pessimist ser svårigheter i varje möjlighet,
en optimist ser möjligheter i varje svårighet.
Winston Churchill**

(c) Kenth Åkerman, 2022