



Veckans Coachtips #280
15 november 2022

Acceptans och flexibilitet

Vilka principer har du? En princip kan sägas vara en filosofi, det är inte en handling. Men dina handlingar bygger din filosofi. Kanske är det då dags att fundera över din egen filosofi? Aristoteles uttryckte:

”Vad helst vi lär oss att göra lär vi oss genom att göra just det: en man blir till exempel byggmästare genom att bygga och en harpspelare genom att spela harpa. På samma sätt blir vi rättrådiga genom att begå rättrådiga handlingar, måttfulla genom att begå måttfulla handlingar

I dessa tider är det skönt att luta sig på en filosofi, vad du tror och lever för. För mig själv har acceptans och flexibilitet varit närvarande under många år. Ibland är det bara GLVP, vilket många som hört mig känner igen: Gilla Läget Var Positiv. Det är "bar å åk" liksom.

Det är många som går runt och klagar och skyller på livets orättvisor. Klagar på situationen och dessutom är slavar under omständigheterna runt omkring. Är det inte vädret är det chefen. Är det inte grannar så är det staten. Är det inte partnern så är det uppväxten. Är det inte tiden så är det alla måsten. "Om inte..." "Jag måste..." eller "Om jag själv fått välja..."

Oavsett vad du tänker krävs det handling, det är handlingarna som bygger din filosofi som vi konstaterat. Det blir inte alltid som man tänkt sig, då får man tänka om!

Har det hänt att du planerat för vad du ska göra, sedan "kommer livet emellan" och du får planera om. Vad händer med dig då? Hur mycket mental styrka har du? Hur är det med din flexibilitet?

Några tips och tankar:

- Det blir inte alltid som man tänkt sig. Ibland blir det bättre
- Ta hand om feedback. Du kan säkert lära dig något.
- Nyfikenhet på vad som finns runt hörnet skapar utveckling.

Anpassning, justering och smidighet är andra ord som också beskriver principen acceptans och flexibilitet. Stanna upp, utvärdera och reflektera: *Vad är viktigt just nu? Gör detta mig lycklig, idag och framöver?*

Reflektion: Acceptera det du inte kan ändra på. Gör något åt det du kan. Inse att du kan göra mer än du tror. Inse att du kan ha inflytande över din situation. Är du aktiv och engagerad eller passiv och trög? Är du ett offer eller skapare?