



Veckans Coachtips #214, 20 november 2014

Fem minuter: Hur du gör skillnad för dig själv

Att födas betyder att se dagens ljus.

Att födas betyder att komma till världen.

Att födas betyder **att börja leva**.

Det är GRÖNT ljus. Bara köra på.

Men ändå är det så många som föds, för att gradvis börja att dö.

Det är aldrig för tidigt att börja LEVA PÅ RIKTIGT!

Om det är tanken som räknas, *hur tänker du då...nu?*

Du vet mer än du ibland är medveten om

Vi vet idag att vi kan påverka hur vi mår genom att ta kontroll över hur vi tänker.

Tanken om allt som händer på utsidan. Jag brukar säga att vi lever i två världar, en på insidan och en på utsidan.

Vi vet också att vår kropp, såväl som vår knopp fortsätter att utvecklas, stagnera eller avvecklas. Vilken riktning din hjärna, din kropp, din vardag och ditt liv tar beror på vad du väljer. Ansvaret ligger på dig. Tungt eller inte, men troligen sant även i ditt liv.

Allt levande har två vägar att gå:

Utvecklas eller avvecklas?

- Vilka tankar föder du dig själv med?
- Är du medveten om vad dina känslor kommer ifrån?

Ett litet tankeexperiment:

- Om du hade vetat att det bara är en liten tanke som kunde göra skillnaden...
- Om du visste att när du ändrar på *något litet i ditt sätt att bete dig* kommer du få andra att gilla dig mer...
- Om du blev medveten om och *kan sätta ord på dina känslor* så kan du må bättre...

- "Hur mycket skulle detta vara värt för dig?"

- **"Ovärderligt!"** kanske du skulle svara.

Och vet du att det bästa är, det är helt kostnadsfritt.

Alla tre sakerna ovan är fullt möjliga.

Så vad blir möjligt nu?

Vad kommer du redan nu att göra annorlunda?

Kom ihåg:

Det finns inget SEN, IMORGON eller FÖR SVÅRT.

Livet är inte alltid "en räkmacka".

Du får baka ditt eget bröd och bre mackan själv och skala räkorna. Om du förlåter min liknelse...

... **så sluta söla, börja mjöla. Klaga inte på vad som serveras.**