

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
DO CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #210, 16 oktober 2014

Ta kontroll över din värld

Vad är sant? Vad är verkligt? Vem skapar din verklighet?

Jag tror att du kanske kan känna igen dig i följande situationer:

- Du ser högarna på skrivbordet på jobbet, känner dig stressad.
- Du kommer ifatt en bil bakifrån som kör väldigt långsamt, du känner irritationen komma.
- Du kommer hem från jobbet, det är stökigt i köket. Du ser att kvällen kommer gå åt till att städa, samtidigt säger sonen: "Vad blir det för mat!" Utan att tänka hör du din egen röst argt utbrista: "Ser inte du att det måste röjas här innan vi överhuvudtaget kan laga mat. Vad har du gjort sedan du kom hem...!"

Gör ditt val!

Kopplingen mellan verkligheten och dina känslor, som direkt blir en automatisk handling finns ju egentligen inte, eller hur?

- Du vet att det inte är högarna som stressar.
- Du vet att det inte är den långsamma bilen som irriterar
- Du vet också att det inte är frågan om mat som gör dig arg.

Tänk om du kunde klippa bandet mellan "verkligheten" och "känslan"?

Det är dina tankar som föder en känsla som du direkt tolkar och svarar på. Det är du som skapar dina känslor. Som i sin tur blir en handling.

Fem avgörande frågor - som hjälper dig:

Tänk om du kunde skapa en "pausknapp" mellan stimuli och respons? Hur mycket bättre skulle du må då?

Stanna upp och ställ dig frågorna.

Svarar du ja på frågan, gå vidare till nästa fråga. Svarar du nej, hoppa över resten av frågorna och gå vidare med ditt liv.

1. Är det viktigt? (det du ser eller hör)
2. Är det riktigt? (överhuvudtaget sant)
3. Är det du? (som måste agera)
4. Är det nu? (rätt tajming)
5. Vad skulle det kunna betyda istället?

Exempel:

Igår kväll kom jag hem och möttes av översvämning. Det stod vatten upp till ca 10 centimeter i hela källaren.

Viktigt att ta hand om? Ja. Verkligt och sant? Ja. Är det jag som behöver handla. Jo. Behövs det nu? Ja annars kommer det bli mer vatten och fler skador. Vad är anledningen, varför har det hänt? Problemet är sannolikt stopp i dagvattens-ledningen från dräneringen.

Det är bara att ta tag i problemet, själva verkligheten, utan att blanda in känslorna för mycket. När väl pumpen är på plats och vatten börjar pumpas ut går jag upp och tar mig en kopp te. Då känner jag en härlig känsla..