



Veckans Coachtips #216, 12 december 2014

## Gör ditt val på smörgåsbordet

### Livet är som ett smörgåsbord...

När det är dags för våra svenska högtider står smörgåsbordet framdukat. Påsk, midsommar och jul, med ungefär samma innehåll. Och däremellan kanske det blir ett "vanligt" smörgåsbord...

På bordet serveras några basingredienser som alltid måste finnas och därtill skiftar det med olika specialiteter beroende på var i landet och i vilken familj man hamnat. Tror att du säkert kan känna igen dig i detta.

Jag brukar själv prova det mesta för att veta vad det smakar. Jag vet dock ganska många som istället det mesta ratar. Började då fundera på livet som ett smörgåsbord. Det finns några grundläggande saker som vi alla behöver som människor och därtill skiftar detaljerna.

Precis som med smörgåsbordet gillar vi olika saker, men kanske är det så att av tradition och ohejdad vana fortsätter vi att "äta" vissa rätter, utan att för den sakens skulle gilla det. Man måste inte äta allt som serveras hävdar nu vän av ordning. *Nej, absolut inte!* Men att smaka skadar sällan. Vet flera i min umgängeskrets som berättar om både maträtter och aktiviteter som man önskat att man provat tidigare.

Något att fundera över:

- Vad gillar du i "livets smörgåsbord"? Vad är godsakerna du inte vill missa?
- Vilka är viktiga "basingredienser" för att du ska må bra? På jobbet? På hemmaplan?
- Vad kommer du att från och med nu välja bort?

Ta tillvara livets goda. Välj det som du gillar. Välj bort det du provat som inte passar dig. Det är du som ska må bra.

**Välj och välj bort!**