



Veckans Coachtips #184, 3 januari 2013

Gör 2013 till ditt bästa år!

Livet är en ständig renovering

Jag har sammanställt min "årskrönika" så här i nyårstid. Sedan har jag satt mig ned och tagit mig tid att fundera över mina mål för detta år. Det är också vad detta, årets första Veckans Coachtips, handlar om. *Har du hunnit med din egen sammanställning?*

- Vad var bäst under året som gått?
- Vad har varit mest minnesvärt?
- Vad har du lärt dig?
- Vad kan du vara tacksam över?
- Vilka förändringar har du gjort?
- Vilka är de viktigaste händelserna?
- Dina viktigaste beslut?
- Vad kan du vara riktigt stolt över?

Se tillbaka, känn efter, se, njut och varför inte tala om det med familj, vänner och kollegor. Och återupplev de goda stunderna igen ;-) Sätt igång – svara på frågorna. Lägga gärna till egna reflektioner.

"Positivist-konsult"

Ibland möter jag människor som svarar mig på frågorna med en illa dold suck:

"Nej, inte en sån där positivist-konsult till...". Och tillägger: "I mitt liv får jag vara tacksam att jag överlevt och ingenting har väl varit något speciellt...".

Uppmaning till dig som har tankar likt dessa (och till alla er andra förstås): **Missa inte att göra den enkla övningen**

Ge dig själv en halvtimme, ett blankt papper, en penna och svara själv på frågorna. Du kommer bli förvånad hur mycket bra saker som händer under ett år. Samt inte minst vilket fokus och energi som detta sannolikt ger.

Du behöver inte mäta dig med någon annan. Utan märk istället vilka spår svaren sätter hos dig. Antingen blir du positivt överraskade och känner glädje för att ta tag i nya saker. Eller så känner du kanske vemod, vända och t o m smärta över att du inte klarade det som du tänkt dig. Oavsett får du säkert ännu mer kraft att ta tag i nya grejer, eller i de saker som inte blev som du tänkt dig. Då är det bara att ge det en chans till.

Några av mina höjdpunkter under året har varit:

- Måndagspepp i P4 Morgon hela våren.
- Mental coach vid Livstilsresan till Turkiet
- Ny iPhone-app Coachtips PRO
- Paddlat kajak i Kungsbacka River
- Mental träning för fotbollspojkar -99, IFK Fjärås
- Renovering på gården hemma
- Framgången med mitt nya bolag, Segway Adventure

Samt massor av roliga uppdrag i serviceutveckling, coachande ledarskap och värdegrunds-arbete. Och givetvis alla härliga och peppande inspirationsföredrag.

Hur vill du att ditt 2013 ska bli?

Därefter tittar du på året som kommer. Helt enkelt: Hur vill du att 2013 ska se ut, när du ser tillbaka i backspeglarna nästa nyår?

Varför inte ta dig fram ett år i fantasin och gör en tillbakablick på året. *Vad vill du ska ha hänt? Vad vill du ha upplevt?*

- Vilka höjdpunkter har du planerat in?
- Vilka mål finns i sikte? Relationer, resor, arbete, fritid, boende?
- Vad vill du åstadkomma: fysiskt, mentalt, ekonomiskt, andligt?
- Vad vill du lära dig?

Bestäm det nu och handla sedan därefter.

Vad behöver du själv göra, redan idag?

Vem behöver du vara för att det du vill ska bli verklighet?

Vad jag själv lärt mig under ledigheterna är jag inte alltid jobbar med de verktyg som jag hjälper andra med. Och att disciplin, fokus och uthållighet verkligen är framgångsfaktorer.

Du blir aldrig färdig eller klar. Tillfredsställelse och lycka är inget konstant, den uppkommer under resan. Livet går upp och det går ned.

Eller som jag ofta säger:

Livet är en ständig renovering. Och det är lika bra att du vänjer vid att aldrig bli klar..

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2013