



Veckans Coachtips #211, 24 oktober 2014

## Men jag orkar inte

"Men jag orkar inte!" är en kommentar jag möts av emellanåt. Det är så mycket som ska hinnas med, så mycket som ska göras, så mycket som ska vara på ett bestämt sätt. Alla har vi levnadsregler och villkor i vårt liv som måste vara uppfyllda för att vi ska känna oss nöjda. Saker som måste vara gjorda för att vi ska kunna slappna av. Mål som är uppnådda, saker på "att göra"-listan som är avbockade och inte minst andras behov som inte alltid finns som vi försöker uppfylla.

Vi är nu mitt i höstens mörkaste tid och då följer för den del, som ett brev på posten, "höstdepression", "budgetvånda" och "jag vill gå i idé"-känslan. Jag tror att de flesta kan känna igen sig i detta på ett eller annat sätt, *eller hur?*

Vi vet också att *snart vänder det - igen!* Det är så livet fungerar. Precis som årstiderna, det går upp och ned, det vänder. Jag hamnar själv i svackor ibland (trot om du vill), kanske inte så djupa, men ändå. Jag vet att oavsett, kommer denna dagen eller veckan ta slut, imorgon är en annan dag. Det är bara att köra på.

**GLVP - gilla läget och vara positiv.** I den mån det går, det blir sällan bättre att "gräva ned sig"...

"Men jag orkar inte med..." hävdar du fortfarande och drar upp allt som måste göras. Frågan borde kanske istället vara:

Vad är det du inte orkar?

När du gör vissa saker verkar du orka hur länge som helst, eller hur?

Huvudfrågorna som jag vill ge dig lite tankar kring är;

- Vad ger dig energi?
- Hur får du mera lust?
- Hur orkar du mer?

Hur skulle det vara att redan efter du läst dessa rader ha fått lite nya idéer för hur du kan öka orken, lusten och energin?

*"Det är inte vad du gör som tröttar ut dig. Det är istället vad du inte gör som gör att du tappar sugen."*

Allt som ligger oavslutat och väntar på att bli gjort. Alla saker på listan som du skjuter upp. Alla saker som snurrar i dina tankar och som du kanske t o m ältar några varv extra i din hjärna. För säkerhetsskull då glömmer du inte av dom! Men när du har ork och energi vad har du gjort då? Vad ger dig energi?

### UTMANING:

Listan över vad som ger energi är högst individuell.

Vad ger DIG energi? Sluta läsa NU och skriva ned minst fem saker som gör att du ökar motivationen. Kanske vill du också ta fram en bild (på familjen, ett sommarminne eller annat) som direkt får tankar och känslor att gå i spinn.

Inget krav, inget måste - utan en möjlighet för dig att sedan ha listan lätt åtkomlig. Samt genom att bara ta en titt på den, återfå gnistan igen...