



Veckans Coachtips #185, 10 januari 2013

## Så som du ser dig själv, sån blir du

Så som du ser dig själv, sån blir du. *Är det verkligen sant?*

Det skulle innebära att människor som andra ser som buttra tråkmånsar själv också ser sig som buttra och tråkiga att umgås med. Det är inte helt säkert. Vad är orsak, vad är verkan? Vad här hönan, vad är ägget?

Säkert har du hört andra, eller dig själv säga att *"jag är inte kreativ"*, *"Jag är en slarver..."* eller *"Jag har inte tur..."* och liknande. Jag själv fick höra från min son häromdagen *"Du är alltid sen..."* Och det stämmer en hel del gånger får jag erkänna, men inte alltid. Problemet är att efter några tillfällen när jag varit sen blir det en *"sanning"*, i alla fall för honom. Mitt beteende har skapat en bild av mig. Jag blir förstuds lite stött, men samtidigt glad att han gör mig medveten. Då får jag något att träna på.

All aktiv förändring startar med att bli medveten om din omedvetenhet.

Om jag sedan ser mig själv som en tidsoptimist, en Alfons Åberg pappa som *"ska bara"* och dessutom född en timma försent kommer det kanske inte bli någon förändring.

Så som du ser dig själv, sån blir du.  
*Stämmer det verkligen?*

Jag har träffat många som använder sig av affirmationer, de säger positiva saker om själv i presens. Peppar upp sig själva framför spegeln. Ett perfekt sätt att ge dig själv boost, bryta invanda mönster i dina tankar och känslor och alstra energi. Min favorit är klippt på Youtube med Jessica framför spegeln i badrummet. Denna ger även mig energi!

All medveten förändring startar att du vill förändras och tror att förändring är möjlig.

Om jag då vill ändra på bilden kan jag börja att se mig själv som en *"person som kommer i tid"*. Sedan räcker ju inte bara tanken. Det krävs handling. Det krävs ett *"görande"*. Du är vad du tänker, men blir vad du gör. Säkert har du hört uttrycket: *Action speaks louder than words*. Det ligger en hel del i det. Jag hör inte vad du säger för dina handlingar skriker så.

Så som du ser dig själv, sån blir du. Om detta stämmer, vad blir då möjligt?

Så här i inledningen på det nya året. Med nya friska löften, ett nytt år av möjligheter, hur vill du utveckla bilden av dig själv? Hur vill du vara? Vem behöver du vara? Vad behöver du göra för att både må bra och få gjort det du vill? Kreativ, fokuserad, lyhörd, noggrann, punktlig...

Själv kommer jag arbeta med *"fokus"* och *"göra klart"* som några nycklar under året. Som starkt extrovert, flexibel och med *"impulskontroll"* som en kladdkaka för att citera en av Mia Skärings repliker i filmen Pappas pojkar har jag lätt för att slarva bort både tid och kompetens. Och så gick det en dag till...

Vilket blir ditt fokus?

Undvik vardagscentrifugen!

Vill du låta *"vardagscentrifugen"* (Tack Klas Hallberg för att du ger svenska språket nya härliga ord!) fånga dig och vips är det påsk, snart midsommar och ett halvt år har gått? Eller har du andra mål och tankar med året...?

Styr du ditt liv eller låter du livet styra dig?

Dags för förändring. Planera inte för mycket. Skjut inte upp.

Utan — just do it!