



Veckans Coachtips #238, 11 februari 2016

## Så gör du för att uppgradera dig själv

**"Dags att uppgradera till nästa version."** Uppmaningen kommer på din dator eller smartphone allt som oftast.

"Gör det senare!" kanske du klickar i. Och så går det en vecka till, en månad, ett år...

Men det är kanske inte så dumt att göra en större uppgradering och uppdatering emellanåt. Och då tänker jag mer på det analoga, alltså livet. Att se över:

- Hur arbetar jag idag?
- Vilka är mina morgonrutiner?
- Hur ser min arbetsdag ut?
- På vilket sätt sköter jag återhämtning under dagen och efter en tuff vecka?

Risken är att veckorna går. Fredagsmyset kommer och går obemärkt förbi. Helgen likaså. Sedan är det måndag igen.

Du är tillbaka i samma rutin. Inget fel med det, om du trivs och känner att du mår bra. Under tiden, såväl som efteråt.

Jag brukar ofta säga att:

**Det handlar inte om hur mycket tid du har i ditt liv.**

**Det handlar om hur mycket liv du har i din tid.**

Jag har själv både aktiverat en del förändringar för året, men också blivit "påtvingad" förändring. Nya arbetssätt, nya samarbetspartners, nya nätverk.

När jag för två veckor sedan blev av med min dator insåg jag hur mycket av "livet" som är sparat i den dator, telefon mm. Och hur mycket av våra liv som *levs genom de digitala medierna*.

Det har fått mig att reflektera över hur jag arbetar med tekniken och om jag alltid behöver den. Har uppgraderat mina presentationer, min kalender, mitt sätt att sköta administrationen...

**Det handlar om att lära om och lära nu.**

**Antingen är du under utveckling eller avveckling.**

Kanske är det en "mitt i livet fundering" eller "kris"? Men varför vänta tills det blir ett måste...

Vad kan du uppgradera redan idag?

Är det ditt arbetssätt? Gör du på bästa sätt?

Sättet du kommunicerar digitalt?

Hur du sparar din information?

Hur du möter andra människor?

Jag vet att det kan vara både tungt att "börja om från början", att lära om och lära nytt. Men både du och jag vet att det är bra att uppdatera och uppgradera emellanåt.

Nästa gång du får frågan:

**"Dags att uppgradera till nästa version."**

Svara istället: "Ja, tack!" eller "Uppgradering kommer att ske i natt. Se till att du är inkopplad till strömmen".

**Imorgon när du vaknar, vad gör du annorlunda då?**