



Veckans Coachtips #271, 1 dec 2017

## **White Friday - dags att göra minsta möjliga**

Det är mycket som pockar på din uppmärksamhet - *hela tiden*. Det är många som vill att du ska göra saker och vara på platser - *för deras skull*. Kollegor på jobbet, möten som du blir kallad till, reklamen som lockar i alla tänkbara kanaler, julen som står för dörren... Fullt naturligt i den värld vi lever i, men i ärlighetens namn är allt verkligen ett "måste", är verkligen allt så "viktigt"? Kanske är det dags nu...?

*Dags att skala ned. Dags att skala av. Dags att tagga ned och göra mindre!  
Ta en "White Friday". Från nu tar du själv befälet över vad som ska göras.*

*Minns en historia om familjen som alltid skulle samlas hemma hos gammelmormor en heldag före jul för att göra julgodis, och inte minst den traditionsenliga knäcken. Släkten hade tröttnat, men visste inte hur man skulle berätta det för gammelmormor, i tron om att hon skulle bli väldigt ledsen... Men någon tog mod till sig och ringde och sade som det var. Svaret lät inte vänta på sig: "Äntligen! Jag tycker själv att det blivit för mycket och inte lika kul längre. Godistillverkningen har liksom tagit "knäcken" på mig." Och tillägger snabbt: "Men ni är välkomna att ta en god fika istället, så kan vi bara vara och prata utan krav..."*

### **På jobbet:**

*Vad är viktigaste för dig? Vad kan vänta?  
Vad behöver du inte göra överhuvudtaget?*

Jag vet att tanken kan vara svår om du regelmässigt "gör" saker. Saker som bara "ska" göras utan någon tanke på varför du gör dem. Speciellt om du är en person med mycket energi i ditt temperament och inte kan sitta still. Jag brukar ofta säga att "Högsta standard är lägsta nivå" men omvänt är nödvändigt och helande emellanåt, speciellt för oss som har fullt med energi...

### **"Lägsta nivå kan ge högsta standard!"**

**Det viktigaste är trots allt att du mår bra.**

### **På hemmaplan:**

*Vad är viktigast för familjen? För dig och din partner? För barnen?  
Vad kan du/ni absolut inte vara utan?  
Vad vill de runt omkring dig?  
Ställ frågan, speciellt så här i en ofta stressig juletid.*

**Kom ihåg: Det är inte alltid det man vill, som man verkligen behöver.**