

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #250, 27 okt 2016

Du är mycket mer än du tror.

Lyssnade till Paolo Roberto för några veckor sedan. Inspirerande att höra hans historia. Med glimten i ögat sa han:

***"Vore jag ödmjuk skulle jag vara perfekt,
men jag gillar inte perfekta människor."***

Kanske låter det kaxigt. Jag tolkar det dock skämtsamt, som att **vi ÄR mycket mer än vi tror utan att vara för mer än andra**. Vi har mer kunskap än vi själva vet. Vi har mer erfarenhet än vad andra tror. Och att börja tro mer på oss själva och andra kan få oanade resultat...

- Tro på *din förmåga*.
- Tro på *din kunskap*.
- Tro på att *du klarar det*.
- Tror på att *du är den rätta*.
- Tro på andra och *deras potential*.
- Tro på andra *kan lära dig nya saker*.
- Tro på att *andra tillför nytta*.

Det behövs ofta inte så mycket för att väcka upp detta. Att våga ha tillit till dig själv, vad dagen ger och vad du kommer att åstadkomma stärker.

Ensam kan vara stark, men tillsammans är vi starkare.

Jag skrev en uppgift på svenskan när jag gick på gymnasiet om just detta: Ensam är stark. Man skulle argumentera för eller emot. Jag valde *för och trodde på det!* Har långt senare i livet både insett ensam kommer jag långt men tillsammans med andra kan jag komma längre.

Hur gör vi då för att **öka kraften i laget?**

- ta hand om ditt eget tillstånd och hur du mår
Se till att du tankar den energi som du behöver.
- var vaksam med vilken mental buss du tar till jobbet.
Tar du "ja" eller "nej" bussen? Lägg fokus på vad du kan göra, vad som har gått bra, vad du är stolt och glad över.
- börja dagen med att ge uppmuntran till de du möter.
Du har aldrig fått någon annan att bli glad i onödan.
- visa dig sårbar och be om hjälp.
Andra vill gärna hjälpa till.

Jag kan lova att du kommer att märka skillnad.

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, 2016