

R M I

Rätt Mental Inställning

För att coacha, hjälpa personer inom näringslivet, finns det en uppsjö av konsulter, som mer eller mindre effektivt sätter sin prägel på utvecklingen. En av de mer framgångsrika är Hans Wern som med företaget EffekTeam, har sammanställt en liten enkel skrift med många tänkvärda ord i, som man till och med kan ha med sig i fickan. Jag har valt att saxa lite ur skriften och hoppas att det kan hjälpa någon att nå en bättre utvecklingsnivå.

Din inställning styr dig...

- Om du tror att du är besegrad är det så.**
- Om du tror at du inte törs, törs du inte.**
- Om du skulle vilja segra, men inte tror du kan, kan du det säkert inte heller.**
- Det är inte alltid den starkare eller snabbare, som går segrande ur livets strider.**
- Förr eller senare vinner den som tror att segern är möjlig.**

Ge dig personlig tid....

Ofta slarvar vi med att ta oss tid för oss själva så kallad "personlig tid".

Du kan kalla sådan tid för "Min-tid". Det kan bara vara några få minuter på lunchen. Du kan sätta dig på en bänk i solskenet och bara njuta.

Eller också kan det vara en hel "Min-dag". När du vaknar en sådan dag, bestämmer du dig direkt vad dagen skall innehålla. Ibland kan du välja att bara ligga kvar i sängen och läsa. Men vilken känsla det blir när "Min-dagen" är slut.

- **Skapa en planering i din kalender för personlig tid.**
- **Låt denna tid vara helig.**
- **Be omgivningen om hjälp.**
- **Byt tider med dina kompisar.**

Livsglädje...

Det är viktigt att du gör saker du gillar – mycket och ofta. Lista gärna de tjugo saker du tycker mest om att göra.

Fråga dig sedan: "När gjorde jag detta senast?" Prioritera därefter de saker du vill göra allra mest och lägg in dem i din kalender.

Du kan planera tolv go´a grejer på nyårsafton, som du vill göra under året. Hälften för egen del och hälften för familjen. Sedan lägger du in en grej per månad i din kalender.

Alla vet ju att roliga och kul tillfällen gör ens humör mycket bättre. Leta därför efter de sköna stunderna och njut av dem. Ofta kan det vara skönt att stanna vid en vacker sjö eller rastplats, när du är ute och reser – bara för att njuta en stund och ta med den kraften under resten av dagen.

- Njut långt innan du gör saker.**
- Njut under tiden och även långt efteråt.**
- Berätta för din omgivning om hur roligt det var.**
- Gör gärna go´a grejer flera gånger om du gillar dem mycket.**

Gilla läget – GLVP!

Tänk positivt och gilla de lägen som uppstår i livet. Låt inte de negativa tankarna ta överhanden. Titta inte bara i backspegeln utan se framåt i stället.

Om du inte gillar ett beslut eller förslag, kan du säga till dig själv "GLVP" (Gilla Läget Var Positiv). Det innebär att du inte tillåter dig några negativa tankar och protester att ta över din hjärna. För det i sin tur kommer att påverka bland annat din kreativa förmåga.

- Bortse från de negativa tankarna.**
- Tillåt därför inte de negativa tankarna att ta överhanden.**
- Tänk "Vad" i stället för "Varför?"**
- Optimisten får alltid ut mer än pessimisten.**

Var nyfiken – USIA!

Var nyfiken på livet. Frågar du mycket så får du också veta mycket. Gör till en vana att alltid umgås med dina sju kompisar:

Hur? När? Var? Vad? Vem? Vilka? Varför?

Använder du dessa så kommer du också att få med dig lite av andra människors kunskaper. Människor vill gärna berätta saker om man bara frågar dem.

Militären använder ett uttryck som också är tänkvärt. USIA (Utan Spaning Ingen Aning) och det innebär att om du inte tar reda på saker och ting, så får du heller inte reda på något.

- **Ha alltid "spaningsradarn" på.**
- **Fråga intressanta människor du träffar.**
- **Visa ditt intresse.**
- **Lämna gärna ditt visitkort för mera info.**
- **Se dig om i tillvaron och håll ögon och öron öppna då ser och hör du saker som du annars skulle missat.**

Var lösningsfokuserad - KIMPKML

Att vara lösningsfokuserad ger ett helt annat sätt att se på problem. Dessutom ökar det kreativa tänkandet och fler idéer kommer fram.

När du får inspiration och idéer skriv ner dem så att du inte glömmer. Se alltid till att du har papper och penna med dig. Framför allt på morgonen efter en god natts sömn, finns ofta lösningar färdiga i din hjärna.

I början av 80-talet utvecklade en amerikansk businessguru ett begrepp.

Han tog devisen:

**”You Can’t Do Business Sitting On Your Ass”
(YCDBSOYA).**

I Sverige har vi ändrat det till:

**“Kom Inte Med Problem Kom Med Lösningar”
KIMPKML.**

Tar du med dig detta i dina dagliga gärningar så kommer du också att anamma att vara lösningsfokuserad. Du kommer då att se lösningar i stället för att fördjupa dig i olika problem.

- Finn det som fungerar och gör mer av det.**
- Kom gärna med annorlunda lösningar.**
- En vild idé föder oftast en annan god idé.**
- Samla på andras goda lösningar. Varför uppfinna hjulet när du bara kan snurra på det.**

Vinnare eller förlorare?

Det är ofta vår inställning till framgång, som hindrar oss att nå den. Men det är aldrig försent att ändra syn på sig själv.

Vinnaren skapar sin egen framgång, medan förloraren skyller på omgivningen och tror på oturen.

Framgång är aldrig en slump. Det är hårt målmedvetet arbete och inställningen ”Ge aldrig upp”. Vinnaren ser det positiva i varje situation och ett misslyckande är bara börja till en framgång.

- Se alltid ljust på tillvaron – och framtiden.**
- Lär dig av livet – och misstagen.**
- Klappa dig själv på axeln ofta.**
- Misslyckande är en del av livet och det enda sättet att vinna är att våga.**

Vilka är dina hinder?

Människan bär ofta omkring på olika rädslor, som påverkar tillvaron och ger onödiga hinder. De som är medvetna om sina rädslor och gör något åt dem, kan få fantastiska resultat.

Se bara på golfspelaren Annika Sörenstam som tidigare hatade att hålla tal när hon vann. Hon spelade de flesta tävlingarna på LPGA – touren och språket var engelska. Men Annika tyckte inte att hon behärskade språket tillräckligt, så hon var rädd för att tala offentligt. Ett sådant "hjärnspöke" påverkade direkt hennes spel på sista hålet, om hon råkade leda tävlingen. Men Annika arbetade sig igenom problemet och det händer inte numera som väl är.

Vilka är dina rädslor och "hjärnspöken"?

- Ta reda på dina rädslor.**
- Träna dig på att ta hand om dem.**
- Gör en positiv fokusering av dem.**
- När du gjort dig av med dina "järnspöken" och rädslor, får du oftast en sanslös effekt.**

Har du några ledstjärnor?

Framgångsrika människor har ofta "ledstjärnor", som ger dem kraft och som de lever med dagligen. Idag frågar människor sig vilka värderingar som en verksamhet har. Och rekryterare frågar sina adepter efter deras värderingar och moral i tillvaron. Arbetsplatser med framtidsvisioner drar till sig människor som har värderingar och "ledstjärnor". Några goda "ledstjärnor" som var och en kan ha är:

Carpe diem! Fånga ögonblicket. Var uppmärksam.

Carpe vitam! Fånga livet. Njut av livet.

Carpe solldis! Fånga pengarna. Vilken nivå och vad får det kosta?

- Arbeta i miljöer som stämmer med dina personliga värderingar.**
- Umgås med människor som accepterar ditt sätt att tänka.**
- Hitta dina personliga "Ledstjärnor".**
- Var vill du arbeta? Framtidens arbetsplats kommer att ha ledstjärnor och spelregler.**

Gör det nu!

Hemligheten med att få saker och ting gjorda är att handla. Handla nu! Vänta inte! Den inbyggda "Startern" i dig är självmotiveraren "Gör det nu!" Föreställ dig att du skall ringa ett telefonsamtal, som du borde ringa, men bara skjutit upp.

När starterns "Gör det nu!" blixtrar till från ditt undermedvetna: Handla! Ring samtalet med en gång!

Gör det till en vana att använda starterns "Gör det nu!" i små sammanhang. På så sätt kommer du snabbt att utveckla reflexer, som gör att du handlar automatiskt när det behövs.

- Ge ett uppskattande ord till en vän.**
- Berätta för en kollega att du beundrar honom.**
- Du kan göra det om du tror om du kan det.**
- Handling är viktigt därför att det är genom handling du får saker och ting gjorda.**

Vem är du?

Självförtroendet syns i ditt kroppsspråk, i ögonen, i rösten och på hela ditt uppträdande. Man kan prata om att människor har utstrålning och karisma. Denna kommer inifrån och har helt klart att göra med att du tror på dig själv.

Vilken självbild har du? Hur ser du på dig själv? Ta reda på dina egna styrkor och svagheter. Fråga gärna din omgivning så att din uppfattning stämmer med omgivningens syn på dig.

- **Ta fram din personliga profil genom tester.**
- **Förstärk dina starka sidor.**
- **Förbättra dina svagheter.**
- **Självförtroendet är under ständig utveckling. Ibland är det på topp, ibland på botten. Men se till att det beror på dig själv, då blir det mest toppar.**

Rätt nätverk gäller...

Det finns ett beprövat uttryck som heter "Man blir som man umgås". Det ligger mycket i det. Umgås du med negativa människor, får du negativa impulser. Umgås du med positiva människor ser du möjligheter i stället för problem.

Låt ditt nätverk hjälpa dig när det tar emot. Ring någon som peppar dig. Ring någon som ger dig kreativa förslag och idéer när du har idétorka.

Letar du efter nya kreativa nätverk finns det fantastiskt många numera. Mailinglistor och Internetklubbar är några goda exempel. Ett bra tips är www.shortcut.nu där du kan bli medlem och få tillgång till många användbara kontakter och dessutom en intressant medlemstidning.

- Skaffa dig en personlig och peppande Coach.**
- Se till att träffa dina nätverk ofta och var aktiv i dem.**
- Leta hela tiden efter nya "klaner" att tillhöra.**
- Akta dig för att isolera dig.**