Veckans Coachtips #237, 2 februari 2016

Har allt en mening?

Teknik och tillgänglighet i all ära. Men varför lägger man "hela sitt liv" i en dator? Känner mig helt "ruinerad" efter att väskan blev stulen på centralen i Stockholm i förra veckan. Bryter inte ihop ofta, men nu var det väldigt, väldigt nära. Tänkte att "Det kommer säkert en skakande fosterställning, primalskrik och krokodiltårar när jag kommer hem på kvällen". Alla mina PPT-presentationer och hela bokmanuset på nya boken), bilder, filer, ja du vet allt man har lagrat digitalt. I mitt fall *utan back-up!*

- Pucko! tänker jag och vill skrika högt. Pucko, både den som snodde väskan (och jag själv). Jag och min kollega pratade om att säkerhetskopiera veckan före. *Var det en föraning eller bara en klok tanke?*

"F-n rent ut sagt. Boken får skrivas ett annat år, tänker jag. Typ minst 100000 tecken är borta. Har 7 av 19 kapitel på papper. Känns tufft, tungt och rent ut sagt för dj-vligt. Behåll datorn din idiot, men skicka lite filer till mig..."

Först kommer känslorna och sedan blir man många gånger efterklok. Sedan börjar man kanske att anklaga sig själv: - *"Varför gjorde jag så här. Tänk om..."*

Hjälper det? Knappast. Det är alltid tillåtet att bli arg, förtvivlad, ledsen, förbannad, irriterade, sårad eller vilken känsla som än kommer.

Men att fastna i dessa känslor är aldrig bra, oavsett vad som gäller. Det är helt okej att vara "nere i dalen" en stund, men att börja leta efter hus där nere och bygga bo där är ingen framgångsrik väg.

- Det som hänt går inte att göra ogjort.
- Det som varit har redan farit.
- Det finns värre saker, jag **lever** och överlever.

Märker att jag själv ganska omgående börjar tänka "lösning" istället för "låsning". *Hur brukar du själv välja att agera?*

- Vad behöver jag göra nu?
- Vem kan hjälpa mig?
- Hur kan "skadan" minskas?
- Vad är viktigt nu?

Har allt en mening?

Kanske har allt en mening, funderar jag.

Jag får nu tillfälle att "börja om" från början. Ny dator, nytt e-post program, kommer bygga mina presentationer i nytt program, sköta fakturering på nytt sätt. Ja, helt enkelt *återupptäcka, uppgradera och förfina* hur jag arbetar. Visst det kommer kräva extraarbete och merjobb, men jag ser redan fram emot de nya resultaten.

Tror att detta är enda sättet att ta sig vidare. Vet att ni är många som läser detta och har tyngre och svårare saker att hantera i era liv. Men jag vet också att allt sitter i huvudet, oavsett vad det gäller.

Din attityd till all förändring, både skapad av dig själv och "påtvingad", är avgörande för hur väl du kommer klara av förändringen och komma ut någorlunda "hel" på andra sidan.

Förra veckan fick jag ta till min egen mentala medicin:
GLVP - Gilla Läget Var Positiv.
Mental träning i vardagen fungerar!

Slutligen, ett tips från coachen; Gör backup!

*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