



**Veckans Coachtips #273**  
11 jan 2018

## **Tid att bryta igenom (och komma loss!)**

Jag tror stenhårt på att du kan mer än du själv tror, det gäller bara hitta kraften och de dagliga vanorna som leder dig framåt. Att finna det meningsfulla. Att ta det lilla steget. Utan att bli för pretentiös eller fanatiskt kring att sätta mål, ha för svulstiga drömmar eller alltför stora visioner. Utan att behöva vända upp och ned på allt du tror på eller allt bra du gör idag. Förändring kan göras i stora steg, javisst, men för det flesta är det de små stegen som blir hållbara över tid. Gör du inget, händer inget.

Att väcka upp och se glimten i ögat hos den, där den falnat eller helt slocknat, det är min mission. Att få dig att vilja lite mer. Att vara energikällan för mig själv och andra för att göra skillnad är min vision.

Vi behöver alla energi, kraft och motivation, och oftare är det just viljan och orken som tryter, inte kunskapen. Vill du så kan du i väldigt många fall, om du inte kan brukar den starka viljan hjälpa dig att finna en lösning. Antingen genom inspiration eller desperation. Att hjälpa andra att uppfylla sina mål och drömmar kan ibland ge dig kraft att göra mer av din egna.

### **Ger du inget, får du inget är en av mina deviser.**

1. Berätta sedan vad du behöver och
2. tveka inte att ta emot den hjälp andra erbjuder.
3. Ta sedan små konkreta steg - *varje dag!*

Oavsett vad du nu tänker, kommer ditt liv gå vidare, men i vilken riktning kan du påverka. Om du inte gör det går livet ändå sin gilla gång, kanske blir du en del i någon annans plan eller dröm. Väldigt många vänjer sig och fastnar i sina rutiner och ett slentriantänkande. Tillåt inte dig själv att bara följa med strömmen! Vad du gör blir därefter, vardags- och helgrutiner. Tiden den bara går, utan att du märker av det. Får du en känsla av att tiden bara går fortare och fortare kan det vara läge att se över vad du gör med din tid. Rutiner har en tendens att "äta upp" din tid.

***För slutligen handlar det kanske inte om hur mycket tid du har i ditt liv, utan hur mycket liv du har i din tid.***

*Att ändra går fort, skapa en vana tar tid. Nu är tiden kommen.  
Det är tid att bryta igenom. Tid att ta nästa steg. Tid att förändra.  
Tid att uppgradera. Din tid är kommen.  
**It's Time to Breakthrough,**  
för att skapa daglig handling för vinnande vanor.*