

leva på jobbet

LADDA BATTERIERNA NU!

**SÅ FÅR DU
UT MEST AV
DIN SEMESTER**

LADDA OM Det är efter semestern som vi tar tag i de stora förändringarna i våra liv. Bryter upp, byter jobb, tar nya tag, skapar rum för oss själva där vi väljer att stanna kvar. Men ingen förändring utan reflektion. Passa på att boka in tid med dig själv för att reflektera och ladda om. Så kan du så småningom möta hösten laddad med ny energi. AV CATHARINA HANSSON

Levas coach Catarina Enholm tipsar om hur du kan ladda om inför hösten.

Vilket är din bästa metod för att ladda batterierna? Har du något bra knep för att reflektera och hitta rätt i livet? Diskutera på www.leva.nu/blog eller maila brev@leva.nu

”Lev ditt liv som om du levde det för andra gången och redan har gjort de värsta misstagen”. Ungefär så uttryckte **Viktor Frankl** en av sina livsvisdomar.

Och visst skulle vi kunna göra det. För vi vet ju ofta vilka misstagen är redan innan vi gör dem. Och vi vet ju ofta att vi kanske befinner oss på fel plats, på fel jobb eller i fel sammanhang. Vi vet ofta att vi använder våra resurser fel och önskar att vi kunde hitta mer rätt i karriären eller livet i stort.

Men varför *gör* vi det inte bara?

– Svaret är att vi inte hinner reflektera på djupet och låta informationen sjunka in och förankras djupt i vårt inre. Vi tar oss inte tid att bearbeta det vi vet och dra konsekvenser-

na av det, säger Levas karriärcoach **Catarina Enholm**.

– Inte ens på semestern, när vi borde ha massor av egen tid, tar vi oss en stund för reflektion.

Många har med sig tankar på uppbrott, önskningar om att förändra sin arbetssituation. Några kanske har med sig en konflikt eller en fråga som uppstått alldeles innan semestern och som man vill förbereda sig på att lösa när hösten är här igen.

– Det kan vara nödvändigt att faktiskt boka in tid med sig själv för reflektion. Avsätt en timme varje dag, eller varannan dag, eller fem minuter om det är allt du kan avvara. Men se till att det blir gjort, regelbundet och fokuserat och ta med dig några av frågorna här intill.

Catarina menar att man har nytta av reflektionen även om man inte vill ha någon förändring.

– Effekten kan då bli att man fördjupar sin känsla av att ha hamnat rätt i livet, njuter mer av sin situation och blir mer medveten om hur man kan få ut det mesta av livet så som det är. □





14 SÄTT ATT SKAPA TID OCH RUM FÖR REFLEKTION

1 Boka tid med dig själv

Helst varje dag, gärna en hel timme. Men ta vad du kan få, lite är bättre än ingenting alls. Fem minuter varannan dag har också effekt.

2 Hitta en plats

där du vill vara. Kanske en stubbe, en sten, en strand, i en båt. Du kan promenera och tänka. Att gå i skogen är avstressande och skapar rum för själen.

3 Din fråga Börja med att ta in och smälta det du bär med dig. Om du själv inte har en konkret fråga, kan du prova några av våra exempel:

4 Trivs inte? "Jag är frustrerad på mitt jobb, men jag vet ju vad jag har och inte vad jag får" Fråga dig själv: Kan det vara en rädsla som hindrar mig? Vilken rädsla handlar det om? När man lyfter upp rädslan i ljuset är det lättare att inse att den inte är så farlig.

5 Vill byta? "Jag vill byta jobb, men jag vågar inte" Ställ dig frågor som: Vad är jag egentligen rädd för? Vad är det som hindrar mig?

6 Ha roligare? "Jag vill inte byta jobb, men jag vill ha roligare där jag är idag" Vad är det roligaste idag? Det tråkiga? Vad är

det som gör det roliga roligt? Vad är det som gör det tråkiga tråkigt? Kan det tråkiga bli roligt? Kan jag göra mer av det som är roligt?

7 Vet inte vad jag vill

Fundera över när du är lycklig. När känner du dig stark och vilka saker känns tillfredsställande att göra. Var har du trivts bra under ditt yrkesliv? Finns det något som liknar det?

8 Samarbetssvårigheter

Vad är din egen del i detta? Om du kunde få komma in som en hjälpare ängel och ge den andra en resurs (egenskap/verktyg/möjlighet) för att lösa problemet, vad skulle det vara? Hur skulle det bli då? Vilken resurs skulle du ge till dig själv?

9 För mycket att göra

Vad får du för känsla när du tänker dig att helt enkelt säga nej? Rädsla? För vad? Nederlag? Kontrollförlust? Förlust av makt? Rädsla för att inte vara omtyckt? Hur skulle det bli då?

10 "Min chef är knäpp"

Chefen är ju en nyckelfigur i nästan alla människors liv och många söker nästan efter fel hos chefen. Det är många som dras in i en negativ tankespiral. Men prova att vända den till en

positiv tankesnurra! Vad gör chefen som är bra? Oavsett om din chef ÄR knäpp eller inte, kommer du att kunna förbättra er relation och få mer makt över din egen situation.

11 Backa bandet! Vi har så mycket information, vi väljer att se det vi är intresserade av, försök gå tillbaka och se vad som fanns där, som vi inte såg när det hände? Ta en händelse som har skett under våren. Försök gå tillbaka i minnet. Betrakta händelsen. Vad såg du? Vad missade du? Vad hände där? Varför såg du inte det? Hur kan du bli bättre på att se det i höst?

12 Skriv Ha ett anteckningsblock i fickan och skriv ner dina tankar.

13 Använd böcker Välj en bok som du tror kan hjälpa dig. Eller använd den skönlitteratur som du gärna läser. När du läser ett avsnitt som berör dig, lägg ifrån dig boken. Fundera exempelvis över "Hur skulle JAG hantera den konflikt som boken beskriver?"

14 Tig Behåll dina reflektioner för dig själv, eller dela dem med människor som ger dig stöd! Många har människor omkring sig som vill föra över sina egna rädslor eller hinder på andra.