

Livskraftnytt!

Februari! Redan andra månaden in på året. Dagarna och veckorna rinner förbi. Nu är det enda ögonblick som faktiskt är på riktigt. Det som hände igår kan vi inte längre påverka och vad morgondagen bär med sig vet vi inget om. Förändring är egentligen det enda som är konstant. Ändå gör de flesta av oss allt vad vi kan för att förhindra och kontrollera dessa förändringar. Vi förbereder, planerar, organiserar, preparerar, strukturerar, tänker ut, tänker till, tänker igenom. Allt detta som ger oss en bedräglig känsla av kontroll och samtidigt fångar oss i perfektionsfällan.

Perfektionism sätter krokben för välbefinnande och god hälsa, långt mer än det resulterar i just perfekta prestationer. Kravet på perfektionism påverkar livets alla områden. Vi tror att livet blir fulländat om vi jobbar effektivare, ägnar mer tid åt barnen, har ett perfekt hem och en vacker, vältränad kropp. Paradoxalt nog så hindrar denna åkomma oss att faktiskt prestera optimalt. När vi överpresterar så underlevererar vi. Forskningen visar tydligt att kvantitet i tid och energi inte automatiskt ger kvalitet, utan tvärt om.

Vi lever i ett prestationssamhälle där vi matas med perfekta och lyckade människor. Det är lätt att värdera sig själv utifrån prestation istället för som person. Lätt att ryckas med och springa i ekorrhjulet och så fort ena prestationen klarats av riktas siktet mot nästa. Men att leverera maximalt i alla lägen och att bedöma sig själv efter vad man presterar leder till stress och försämrad livskvalité. Om vi istället tillåter oss att vara ”**good enough**” dvs. bra nog så presterar och levererar vi optimalt. Samtidigt som vi också kan leva istället för att bara överleva.

Good enough – begreppet innebär inte att slippa ansvar, göra sig till offer eller lägga ner ambitionerna. För visst vill vi att hjärnkirurgen gör sitt yttersta eller att piloten har en bra dag på jobbet, liksom alla vi andra. Så visst är det viktigt med ett perfekt resultat och perfekta prestationer. Men inte alltid och överallt. Eller inom alla livsområden samtidigt.

För att kunna presterar bäst när det gäller behöver vi vårda våra resurser. Vi behöver köra in i depån och ladda batterierna, serva och tanka oss själva så att vi är redo när racet som är viktigt på riktigt går. Genom att sänka prestationsribban och bekräfta oss själva att vara bra nog och hitta en bra balans mellan aktivitet och vila. Att prioritera och säga ja och nej till rätt saker, att vila och ta pauser, lägga in återhämtning och ha kul på vägen skapar både kreativa tankar, ideér och lösningar och även fokus, skärpa och närvaro - därmed optimalare resultat när det väl gäller.

Så hur kan du vara good enough – bra nog när det väl behövs? Vid vilka tillfällen, situationer eller livsområden behöver du öva på att vara ”good enough”? Livet är ett träningsläger och ingen har sagt att vi måste vara full-lärda. Tillåt dig att öva hela livet. Vi har rätt att prova, ändra oss, lyckas eller misslyckas. Det viktiga är vilka personer vi är och vad vi lär oss på vägen.

Önskar dig en februari good-enough!
Marie Sandgren

Livskraftcoaching

www.livskraftcoaching.se Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan. För prenumeration eller avbokning av nyhetsbrevet - maila sandgren@hogsby.net