

Så får du in personlig utveckling i vardagen

2017-02-17

Senast uppdaterad 2017-02-17

I all stress mellan jobb, träning, veckohandling och dagishämtning hamnar den personliga utvecklingen ofta långt ner på prioriteringslistan. Men vad skulle du säga om du kunde ägna dig åt din utveckling samtidigt som alla ”måsten” blir gjorda? Här ger Lili Öst, skribent inom personlig utveckling, sina tips på hur du kan lyckas detta.

Många lever sitt liv utan en högre plan och har bara fokus på att få NUET att gå ihop.

Måndag till fredag präglas av jobb och logistik för att få livskarusellen att gå ihop och helgen till att göra allt du inte hunnit under arbetsveckan. Du ska träffa vännerna som ”glöms bort” under vardagarna. Du flänger fram och tillbaka och skjutsar barn till fotbollsplaner, hockeymatcher, balettstudios, gymnastikhallar etc. Har du hus och trädgård, behöver du löpande skotta, kratta, rensa rabatter, vattna och så vidare.

Förutom detta, vill du säkert också bo bra och hinna träna för att vara frisk och se bra ut. Känner du igen dig i beskrivningen?

Därtill ska du också gärna hinna förkovra dig för att utvecklas på jobbet så du kan avancera eller i alla fall hålla dig tillräckligt intressant för att behålla det. I detta sammelsurium har de allra flesta varken tid eller ork att lägga till en så oprioriterad punkt som personlig utveckling på agendan. För vem har tid att stanna upp och reflektera när det viner kring öronen av nödvändigt görande som pockar på uppmärksamhet?

Personlig utveckling medan du städar

Även om livet ser ut som jag beskrev det ovan, så finns det tid för personlig utveckling. I alla passager där vi inte behöver använda hjärnan till själva utförandet utan har satt den på autopilot, till exempel när vi hänger tvätt, krattar, skottar, eller åker tunnelbana kan vi ägna oss åt personlig utveckling. För om vi istället för att sätta hjärnan på autopilot, som många gånger innebär tänker negativa kris- eller bristtankar, tänker positiva uppbyggande tankar, så sysslar vi med personlig utveckling medan vi lever detta hektiska liv.

Bort med negativ, in med positiv

Ju mer vi fokuserar våra tankar på positiv reflektion, ju mer växer vår medvetenhet och vi med den. En enkel övning som du kan göra som hela tiden håller dig på rätt kurs framåt i utvecklingen är dessa frågor du kan ställa dig varje kväll innan du somnar

• Vad gjorde jag bra idag?

• Vad kan jag göra bättre?

• Hur ska jag göra och vad behöver jag hjälp med?

Lili Öst | www.liliost.se

lili@liliost.se

Lili Öst - jobbar som inspirationsföreläsare och som TANKE - PT, som leder förändringsprocesser ur ett - för många nytt perspektiv. Hon hjälper både företag och privatpersoner att förstå - ur ett energiperspektiv, varför vissa saker fungerar med lätthet och andra ofta, eller till och med alltid krånglar.

Byt ut dina böcker

Många gillar att läsa, men lägger all lästid till att läsa romaner eller deckare. Om du istället skulle ta varannan bok i ett utvecklande ämne istället, skulle du hela tiden hjälpa dig själv att växa. Därmed också ge dig själv ytterligare en pusselbit till att förstå helheten. För dig som inte gillar att läsa, utan kanske kopplar av med att slösurfa eller titta på tv, tänk vad du skulle vinna mycket på att byta en kvart om dagen mot att lyssna på Ted.com istället, eller lyssna på andra fantastiska föreläsningar som finns gratis på youtube.

Du har tid att välja

På tok för många förstår inte vikten av att medvetet jobba på att få sig själva att växa som människor. Du har tid att ta ut en riktning och du har tid att hela tiden hålla dig medveten om vart du står – kontra var och vad du vill vara. Det gör du medan du gör allt annat, för det är en inställningsfråga.

Detta är själva grunden till ditt ständigt pågående arbete i din personliga utveckling. ALLA andra saker som du lägger till & utanpå detta, är bonusutveckling, och det har du också tid till, men det behöver vara ett medvetet val. Du kanske behöver ta bort en kvart av candycrasch (spel på mobilen) om dagen, gå upp en kvart tidigare varje morgon, eller kanske en timme tidigare en dag i veckan, strunta i att slötitta på tv och istället bara se det du verkligen vill se. Lägg sedan den vanligtvis bortslängda slötittartiden på att medvetet välja att lägga tiden på att göra något som utvecklar dig som människa istället.

Att ta-dig-tiden för personlig utveckling, kanske inte är så dumt i alla fall om man tänker på allt vad du har att vinna och vad du hela tiden har att förlora på att inte få det att hända.

Läs fler av Lili Östs artiklar

>> Slipp stressen med rätt tankemönster - så gör du

>> Lyssna på din magkänsla - fatta beslut därefter

>> Grundtankar och tips om personlig utveckling

>> Tänk nytt, få nytt

