

Så lyckas du hålla ditt nyårslöfte - goda råd av mental coach.

Som alltid, kommer väldigt många människor även i år att avlägga ett nyårslöfte med förhoppning om ett bättre, friskare och gladare 2019. Men undersökningar visar att många går bet redan efter någon månad. folk o folk har pratat med Michael Södermalm, mental tränare och utbildad coach samt en av Sveriges mest anlitade och uppskattade föreläsare och inspiratörer. Han ger oss några konkreta tips på hur du bör tänka på för att klara av att hålla ditt nyårslöfte 2019!



Michael Södermalm har arbetat med att inspirera och hjälpa människor att hitta och uppnå sina mål i över trettio år. Han håller föreläsningar och kurser både i Sverige och utomlands och han har även skrivit böcker i ämnet samt ansvarar för ledarskapsutbildningar på olika företag där han bland annat har arbetat med Volvo i mer än 20 år.

Med andra ord har han en gedigen erfarenhet, kunskap och insikt i hur vi bör tänka och agera när vill göra personliga förändringar, vilket gör honom till expert på konsten att bryta nya barriärer och även hur du ska lyckas hålla ditt nyårslöfte.

– En av de allra viktigaste sakerna när du vill skapa en förändring är att du är sann och ärlig mot dig själv och förstår syftet med din förändring och ditt mål, säger han med betoning på att vara sann.

– De mål du vill uppnå måste först och främst utgå ifrån DIG SJÄLV det vill säga något som DU innerst inne vill uppnå, inte för att behaga någon annan eller för att du har läst något i en tidning, bok eller för att någon annan person har sagt till dig att förändra något i ditt liv, för då blir det svårt. Det måste komma inifrån och är du inte sann och ärlig mot dig själv är risken stor att sanningen springer ikapp dig till slut, du tappar motivation och lust och ditt nyårslöfte blir kortvarigt och raseras därmed.

Skillnad på löften och förankrade mål.

Michael menar att vi också måste se skillnaden på löften och riktigt förankrade mål.

– Min erfarenhet är att många nyårslöften är alldeles för dåligt genomtänkta. Och vet du inte vad du vill, blir det ofta ett luftslott som till slut spricker.

För att du ska kunna hålla ditt nyårslöfte måste det vara väl förankrat inom dig och det handlar först och främst om att förbereda dig mentalt. Att tänka igenom ditt eller dina mål, ditt syfte med målen och fråga dig själv, vad det är som du EGENTLIGEN vill uppnå och varför det är viktigt för dig.

– Bara ordet "egentligen" är ett viktigt nyckelord när du ställer frågor till dig själv. Ber jag dig att berätta vad du vill är det sannolikt att jag får ett svar. Men frågar jag dig vad du vill EGENTLIGEN får frågan en annan betydelse och du kommer säkert även att svara annorlunda. Prova själv så får du se: Vad vill du uppnå år 2019? Vad vill du egentligen uppnå år 2019?

Michael förklarar även att väl förankrade mål där du är sann mot dig själv också handlar om att de måste ligga nära dina egna grundläggande värderingar. Att förstå och leva ett liv efter sina värderingar är en av de starkaste motivationsfaktorerna som finns. Därför gäller det att förstå dem och leva dem i sanning.

– När dina värderingar krockar med verkligheten tappar du oftast motivationen och viljan att vilja förändra och förbättra olika saker oavsett om det gäller din hälsa, relationer och/eller ditt arbete.



Hitta dina viktigaste livsområden.

Det är också viktigt att du tänker igenom vilka livsområden som du vill förbättra och vilka som är viktigast för dig. Är det din hälsa, dina relationer, din familj, ditt arbete, din fritid, bostad, ekonomi eller något annat som du drömmer om?

– De allra flesta sätter fysisk och psykisk hälsa som nummer ett och därefter kommer relationer – till sin partner, barn och vänner. Arbete och karriär hamnar oftast längre ner på listan. Och trots detta är det förvånansvärt många som ändå inte tränar, äter fel och låter bli att ta hand om sig själva, förklarar han. Det är ingen bra självrespekt och kanske till och med strider mot dina värderingar om din hälsa är det viktigaste.

När du har kommit fram till dina viktigaste livsområden är det dags att sätta målen. Tänk på att de ska vara tändande, lustfyllda och realistiska – inte kravfyllda. Målen ska ge dig ökad lust och meningsfullhet i nuet. Om de inte gör det ska du justera dina mål. Så fort det handlar om kravfyllda mål är risken stor att du får en negativ motivation och då blir det motsatt effekt och de blir svårare att uppnå.

Nästa steg i processen blir att skapa och formulera en handlingsplan. Det bästa är att sätta både mål och aktiviteter på pränt, ett efter ett. När du skriver ner dem förankras målen djupare inom dig och i ditt undermedvetna.

– Hur ser din plan ut? Ska du anlita en personlig tränare, boka in olika träningspass, ringa en kompis som du vill träna ihop med så ni kan inspirera och peppa varandra? Vem i så fall? Eller är det dags att ta kontakt med någon gammal vän som du vill förbättra relationen till?

Satsa inte för stort.

Målen och punkterna på handlingsplanen ska även de kännas tydliga, tändande men även realistiska. En vanlig anledning till att många misslyckas med sina nyårslöften är att de spänner bågen alldeles för hårt – de vill helt enkelt för mycket. Tänk på att det är bättre att gå till gymmet två gånger i veckan, än inte alls ifall du inte har tränat tidigare. Om du siktar på för många gånger är det lätt att det blir dig övermäktigt och du tappar lusten.

– Om du har bestämt dig för att äta bättre och nyttigare kan det vara svårt att börja leva som en asket vilket heller inte är meningen.

Då kanske det är bättre att satsa på att vara medveten om vad du stoppar i dig på vardagarna, ställa dig frågan varför och unna dig lite mer på helgerna. Det är väldigt viktigt att leva också - att hitta en bra balans - för att kunna hålla ditt nyårslöfte.

Slutligen förespråkar Michael att du även bestämmer någon form av belöning när målen är uppfyllda. Något som du längtat och suktrat efter som du vill ha eller göra.

– De flesta av oss gillar att ha lite morötter framför sig säger Michael innan han avslutar med sin egen sammanfattande slogan:

”Gör det lätt så blir det oftast rätt!”

Och tänk på att det du fokuserar på, det VÄXER!

Faktaruta

Namn: Michael Södermalm

Ålder: 57 år

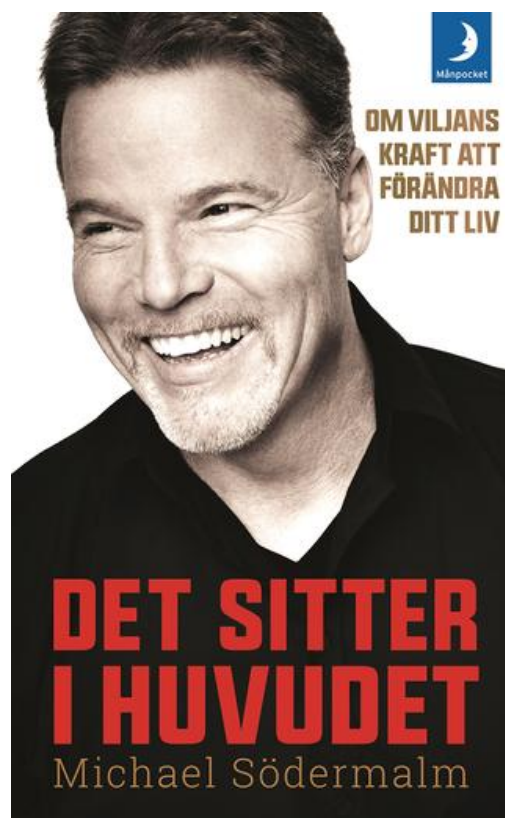
Familj: 4 vuxna barn, 2 barnbarn, särbo

Bor: Göteborg

Titel: Certifierad mental tränare/rådgivare, certifierad internationell coach, masterexamen i Psychology of Performance.

Aktuell med: Boken ”Det sitter i huvudet: om viljans kraft att förändra ditt liv”, som nyligen har släppts som pocket.

Kuriosa: Michael håller även öppna inspirationsföreläsningar och är en uppskattad och prisbelönt föreläsare som fått flera talarpriser. Håll utkik på hans hemsida michaelsodermalm.se om du vill veta var och när de äger rum.





Pasqua Amarone della Valpolicella

Systembolagsnummer: 2358

229,00 kr

Ett nyårslöfte kan vara att dricka mindre men bättre. Att dra ner på mängden men unna sig något riktigt gott av god kvalitet ibland. Till exempel en välgjord Amarone från familjen Pasqua. Smaken är rik och lång med inslag av torkad frukt, fat, viol och torkade kryddor.