

Små tankar om att komma ur sina gamla hjulspår!

När tiden går och vi inte stannar och reflekterar är det lätt att gå i våra invanda gamla hjulspår. Det är lätt och väldigt bekvämt. Att börja köra utanför hjulspåren kan kännas ovant, osäkert och jobbigt och när vi upplever det så hoppar vi snart in i de gamla vanorna igen, eller ibland ovanorna.

Här är några tankar för att våga bryta ny mark, införa nya vanor och kanske uppgradera sig själv en smula och inte stagnera och bli en blek version av sitt forna jag.

Gör gamla saker på nya sätt!

Att utmana sig själv och göra nya saker på nya sätt gör att vi direkt hamnar utanför de gamla hjulspåren. Det kan vara allt ifrån att åka olika vägar till jobbet, gå igenom mataffären på olika sätt, ändra sina morgonrutiner eller städa i en helt ny ordning.

Ställ frågor och lyssna aktivt på svaren!

När vi kommer till en ny arbetsplats är vi ofta hungriga och nyfikna på kunskap och input från kollegorna. Efter många år i samma roll är det lätt att nyfikenheten avtar. Vi lyssnar inte längre för att få input utan mer för att få våra svar bekräftade eller kanske rent av att argumentera. Om vi ställer frågor och lyssnar på svaren kan vi ta del av andras tankar och det här kan ge oss god input och nya insikter.

Lär dig nya saker!

Att utmana sig själv med ny kunskap kan lätt skapa nyfikenhet. Det finns en risk att vi med tiden blir bekväma och lata. Ett tips är att köpa hem ett magasin som fokuserar på något du inte läst om tidigare. Sätt dig och läs magasinet och öppna ditt sinne för just det här området. Anmäl dig på en kvällsföreläsning kring ett område du inte kan något om? Är de astronomi som du vill ge några timmar? Anmäl dig till en danskurs? Sjunga i kör? Det här utmanar vår komfortzon och puffar oss ur de gamla hjulspåren.

Dra i nödbromsen!

I vardagens stress springer vi ofta bara på och låter autopiloten sköta både våra tankar och vårt beteende. Dra i nödbromsen flera gånger under dagen och stanna där och reflektera på hur och var du är. Vilken känsla har du just nu? Hur mår du? Vad tänkte du alldeles nyss? Vad är det du gör och varför gör jag just så här?

Se på din omgivning. Är du ute, sjunger fåglarna, vem är det som pratar, vad säger personen egentligen, vilken färg har hen på sina ögon?



De här små stoppen kan öka medvetenheten kring det lilla ögonblicket, få oss att reflektera och ge oss möjlighet att lämna de gamla hjulspåren en smula.

Alla du möter kan lära dig någonting!

När du möter andra människor kan du alltid lära något av alla. Egentligen är det ju så att andra kan lära massor av dig också.

När du hör andra berätta något på arbetsmötet, en granne som pratar om sina blommor eller du kanske möter en person du har lite svårt för kan du ställa dig nyfikna frågor för egen utveckling.

Vad kan jag lära av den här personen? Vad gör den här personen för bra saker? Om jag skulle "stjäla" en god vana den här personen har, vilken vana skulle jag då stjäla?

Använd papper och penna!

Papper och penna är två enkla och fantastiska verktyg. När vi börjar skriva saker så händer det något. Om vi sätter mål som vi vill sträva mot så ökar sannolikheten att vi ska nå dessa enormt mycket om vi har skrivit ned dessa än om vi "bara tänkt de".

Papper och penna är också bra att använda som reflektion. Vart är jag, vad gör jag och vart vill jag?

Ta en kopp kaffe och ta fram block och penna. Reflektera på dig själv och våga vara ärlig.

- Hur har jag utmanat mig själv den senaste tiden?
- När har jag varit nere i mina gamla hjulspår och det har varit bra?
 - Vad gjorde jag?
 - Vad gav det?
- När har jag kört ned i hjulspåren och det varit mindre bra?
 - Vad hade jag då kunnat göra i stället?
 - Vad ska jag göra nästa gång jag hamnar i den här situationen?
 - Vad kommer det att kunna ge mig när jag gör det på ett nytt sätt?

När du läser frågorna ska du läsa dessa på ett snällt sätt för det är en positiv känsla vi vill ha när vi svarar på frågorna. Var snäll mot dig själv!

Det är inget universellt facit på hur man ska göra för att lämna gamla hjulspår utan kan ses som några goda tips för att komma vidare och utmana sig själv.

Lycka till / Christer