

# Mitt eget jag!

**I dagens avsnitt kommer jag lägga fokus kring förväntning. Det är sommar snart och med den följer semester. Vi kommer tillbringa mer tid med familjen och vänner. Arbetsplatsen ligger i vår gråzon under en kort tid för att bana väg för sommaraktiviteter med familj, släkt och vänner. Vi kanske skall resa eller fixa om huset. Hur förberedd är du på den kommande förväntan?**

Det känns aktuellt att belysa vår förväntan vi har på semestern och vad man skall hinna få gjort under denna korta tid. Vi ser fram emot ledighet, få göra vad vi vill, slippa gå upp tidigt på morgonen, ägna våra nära och kära lite extra tid och bara ta hand om saker vi länge planerat få gjort under ledigheten. Du har säkert en förväntan eller snarare en förhoppning att din semestertid skall räcka till allt du planerat, men gör den verkligen det? För att du skall få de bästa förutsättningarna för en bra semester måste du själv veta vad som är viktigast för dig under denna tid. Hur du vill disponera din ledighet utan att känna press. Jag har stött på många personer som faktiskt är mer trötta efter en semester. De ville göra allt det där som man annars inte hunnit med då man har ett arbete att gå till. De stötte på andra

situationer som de inte är vana att göra då de arbetar. Sådana saker kan vara att barnen vill ha din fulla uppmärksamhet, din partner lika så. Ni vill åka och bada och göra utflykter som är förknippade med sommaren samtidigt som du kanske vill förnya hus/lägenhet. Det skall måls utvändigt och klippas gräs. Sommaren är härlig! Men det finns fallgropar. Hur och vad kan du göra för att undvika dina fallgropar denna semester?  
Ta dig några minuter eller varför inte en hel dag att fundera på hur du hade det under din förra semester. Ställ dig följande frågor:

1. Fick du gjort allt du skulle göra?
2. Vad var det som fick dig att göra det saker du fick gjort?
3. Om du inte fick gjort det du ville, vad kom i vägen?
4. Vad var det som gjorde att du

accepterade att något kom i vägen för dina planer?

5. Kunde du påverka utfallet själv?

6. Hur mätte du när semester var slut?

Skriv ner dina svar på ett papper och syna svaren noga.

Ställ dig sedan följande fråga:

Vad vill du göra för att undvika/behålla ditt beteende inför den kommande semestern?

Steg 1

Skriv upp hur du vill att din sommar skall se ut och framför allt vad du har för målsättningar under denna tid.

Steg 2

Skriv ner hur du kan forma din tid för att du skall lyckas nå dina sommarmål.

Steg 3

Se så alla de saker du planerat är realistiska tidsmässigt att uppnå. Planera inte in sådant du känner att du ändå inte kommer hinna med men har tron om att hinna göra. Det skapar en undermedveten stress.

Steg 4

Lägg in "jagtid" sådan tid som du bara har för dig själv och unna dig göra sådant bara du mår bra av.

Steg 5

Lägg in tid för nära och kära där du verkligen ger din omgivning full fokus och uppmärksamhet.



*Vilken är din källa till energi?*

När du gör uppgiften är det positivt om du ser på den som ett rekreationsschema som har till syfte att stärka dig i din ambition att både vila upp dig och ta tag i det saker du vill få gjort.

Kommer du fram till slutsatsen att du inte hinner med dina mål, är det tid att selektera bort de saker som är minst viktiga.

Får du frågor?

Maila mig! Lycka till!

**Tina Jönsson driver MOL Moment Of Life. Skriv till: [info@moment-of-life.se](mailto:info@moment-of-life.se) eller besök hemsidan: [www.moment-of-life.se](http://www.moment-of-life.se)**

*Tina Jönsson  
ICF ACC certifierad  
Privat & företagscoach*

