

Coachskolan: 4 råd att få mer balans i livet!

Jag träffar kunder varje vecka, som vill ha mer balans i livet och skapa bättre hälsa, ekonomi, relationer etc. Problemet är att så många av oss vill att andra ska lösa våra problem. Ingen annan än du själv kan ta fullt ansvar för ditt liv och dina handlingar.

Tänk dig att du är stressad och inte hinner med att ha balans i livet, och du går in i väggen. I 99 fall av 100 så skyller många av oss på partnern, arbetsgivaren, barnen eller någon annan omständighet. Det här innebär att vi skulle behöva åtgärda allt och alla i vår omgivning, för att vi ska må bra. Låter ganska komiskt, men det är vad vi egentligen säger.

Är det då inte lättare att vi åtgärdar den del inom oss, som gör att vi inte klarar situation. Det kan vara att tåla mera stress, men det kan också vara att säga upp sig i tid, eller att ta en time out från ungarna. Det är du som bestämmer över ditt liv, och ingen annan.

Under andra världskriget så satt en känd judisk läkare i koncentrationsläger. De torterade honom på alla sätt och vis. Men de lyckades aldrig knäcka honom. Läkaren överlevde och kunde beskriva för omvärlden hur han klarade sig. Han hade sagt till fångvaktarna att ni kan ta min kropp, men ni kan aldrig komma åt min själ, vilket gjorde att han själv bestämde hur han reagerade på övergreppen. Han tog ansvar för hur han reagerade, vilket krävde enormt mod och kraft. Tänk om du tog fullt ansvar över ditt liv. Hur skulle det se ut?

Man läser överallt idag, om alla som har blivit knäckta på något sätt, och det är alltid chefen, alkoholens, drogernas och samhällets fel, enligt medierna. Skulle vi lära ut att ta eget ansvar, till barn i skolorna och även lära vuxna detta, så skulle vi inte ha det här samhället, där ansvaret hos brottslingar aldrig ligger hos dem själva, utan det är alltid någon annans fel. Konstigt, eftersom de utförde handlingarna!

Hela vårt svenska samhälle är uppbyggt på att vi inte ska ta eget ansvar, utan att skolan tar ansvar för barnen, staten för jobben, och sjukvården för vårt välmående. I vissa fall behövs självklart extern hjälp, men det är mer ett undantag än en regel, som det är idag. Det är du och jag, med vårt eget ansvar som bygger upp oss själva med ekonomi, självkänsla och balans i livet.

Hur kan du nu ta tag i dig själv och ta ansvar för ditt liv:

1. Tänk på att det är du som bestämmer över ditt liv, oavsett vad du eller andra säger
2. Tillåt dig inte knäckas av andra, utan hitta lösningar så att du vinner
3. Ta ditt ansvar för att skapa god ekonomi och balans i livet
4. Skapa en plan där du tar befälet över ditt liv, och släpp alla idéer att någon annan ska lösa allt åt dig

Lycka till med att skapa balans och framgång i ditt liv.

Jag ser fram emot ännu en framgångsrik vecka.

Hans Thörn

Framgångscoachen

PS. Vill du veta mer vad Hans gör, [se **infinitcoach.com**](https://www.infinitcoach.com).