

Släpp taget om krav och perfektionism

Består livet av krav, duktighet och måsten? Det blir lätt en vana att alltid försöka göra rätt och att göra andra nöjda. Men det går att träna på att göra annorlunda och på så sätt få lite mer att göra sådant som du själv mår bra av.

- Testa att slarva med flit. Kom för sent om du alltid kommer i tid. Skicka iväg ett mail med stavfel. Hoppa över veckostädningen.
- Prestera 80 procent i stället för 100 procent, bestäm dig för att "det får duga". Vad händer? Inträffar någon katastrof?
- Säg nej. Säg ja till det du verkligen vill.
- Skilj mellan bråttom och viktigt. Att tro att allt som är bråttom automatiskt är viktigt är ett vanligt fel. Lägg ditt fokus på det som verkligen är viktigt för dig.
- Skriv en "att-inte-göra-lista". På den listan skriver du upp sådant som är bråttom men inte viktigt, sådant som andra kan göra, sådant som du brukar göra för att andra vill det, sådant som andra borde göra själva, sådant som egentligen inte betyder särskilt mycket men som du gör av gammal vana. Upptäck hur befriande det är att skriva listan!
- Svara bara på de mail som är viktiga för dig och som kommer från personer som betyder något för dig.
- Gör dig av med "ifall-att-mentaliteten". De flesta sparar allt möjligt ifall det någon dag kanske kan behövas. Ställ dig frågan med varje sak som kommer i din väg: "Vad är det värsta som kan hända om jag slänger detta?"
- Tillåt dig att vara mänsklig. Låt andra vara perfekta. Var nöjd med den du är – du duger. Släpp taget om perfektionismen.
- Avsätt tid åt dina intressen. Att njuta av nuet innebär att man sysslar med det man tycker om så ofta som möjligt.

