

“Väldigt lyckad men inte lycklig - krånglar vi till det för mycket?”

Det är Christer Olssons bestämda åsikt. Han är en erkänd talare och inspiratör som bland annat uppmanar oss att sluta krångla till det och istället anamma det sunda bondförnuftet. Detta och mycket mer kommer han att prata om på Mindburst.

Christer var ung, framgångsrik och verkade ha allt under kontroll. Till det yttre fanns ingen spricka i fasaden, han var väldigt lyckad – men inte lycklig.

Stress uppstår när det är obalans mellan upplevd förmåga och upplevda krav.

När vi upplever högre upplevda krav än verkliga krav och lägre upplevd förmåga än verklig förmåga så leder det till en otillräcklighetskänsla. Vilket i sin tur leder både till stress och utbrändhet. Vi lever med myten om att vi behöver kunna allt.

Efter Christers 5 “positive actions”, gör ytterligare ett: säkra dina biljetter till Mindburst på mindburst.se



1

En oreflekterad erfarenhet är ingen erfarenhet. Ta dig tid att reflektera vad du har lärt dig.

2

Stanna upp och skriv ner det du tycker att du är bra på. Vad måste man ha för färdigheter och förmågor för att klara det du har klarat? Genom att skriva ner det synliggör du för dig själv vilka kompetenser du har.

3

Samtalet och feedback samtal.
När någon säger att du gör saker bra, fråga; "Vad är det du tycker att jag gör som är bra?"
Be någon boosta dig genom att berätta vad du är bra på. Det blir väldigt spännande och lärorika samtal.

4

Ta en dag där du gör ingenting med gott samvete.

5

Våga be om hjälp.