

Stråla på jobbet

Alla har vi dagar då jobbet känns grått och oinspirerande, men med Cosmos snabba knep kan du bli kvitt dem illa kvickt.

Av **Jonna Karvonen**

Suck! Ibland är det lätt att sjunga en klagomelodi à la Dolly Partons 9 to 5 på jobbet. Men handlar det verkligen om att du inte gillar ditt jobb eller är det bara vardagstristess? För det mesta är det nog det senare, men det går att råda bot på tristessen. Och det är viktigt att du gör det, du tillbringar ju den största delen av dagen på jobbet. Klart du ska vara glad!

”Glädje ger dig energi och det i sig ger din omgivning energi”, säger Eva Liljendahl, grundare av och vd för Inspirationforexcellence.com. ”Alla tjänar på det eftersom det leder till ärligare kommunikation, högre kvalitet på resultaten, mindre sjukskrivningar och så vidare.”

Tänk att bara ett gott humör kan göra så stor skillnad. Cosmos experter tipsar om hur du ljusar upp en grå arbetsdag.

Förmiddagspepp

Du ville helst av allt göra high five med snooze-knappen i morse, men plikttroget har du tagit dig till jobbet. Ja, rent kroppsligt i alla fall – mentalt har du redan rest iväg till en plats utan en chef som lassar på dig nya uppgifter.

Eva Liljendahl vet hur du kan bekämpa den där inspirationssvackan som har en tendens att dyka upp när du har

”Jag sträcker bara lite på höfterna.”

En klar majoritet av arbetande svenskar är nöjda med sina jobb och drygt hälften är stolta över att jobba för sin arbetsgivare.

Källa: Leva.nu

"Att vara glad ger dig energi och det i sig ger din omgivning energi."

en hel arbetsdag framför dig: Ta fram ett blankt papper och skriv en lista på saker som du gillar med ditt jobb.

"Listan pekar på vad som fungerar här och nu", säger Eva Liljendahl. "I och med att det är en lista så ligger det också i sakens natur att det blir fler än en punkt på pappret – vilket leder till att du kommer på olika saker, händelser eller människor som du inte har tänkt på tidigare. Tiden det tar dig att skriva listan blir en aktiv stund av icke-arbete då hjärnan skapar något nytt som gör att det blir omöjligt att hålla fast vid de gamla, negativa tankemönstren!"

Du kan skriva hur många listor du vill och de kan handla om vad som helst (som är positivt!). Till exempel:

→ Små saker som går bra i ditt arbete just för tillfället.

Om du tänker efter så finns det säkert massor med saker som fungerar just nu.

"Glöm inte de små sakerna", påminner Eva Liljendahl. "Till exempel din nya kaffekopp som är mycket snyggare än den gamla eller det där mötet häromdagen där alla skrattade åt ett skämt som du inte ens hade planerat."

→ Personer som du gillar på din arbetsplats.

Är chefen världens bästa eller är det kollektivet som kommer med posten som får dig att le varje dag?

→ Framgångar som du har haft på den här arbetsplatsen.

Även här gäller det att uppmärksamma sakerna som du lätt glömmer bort.

"Kanske har du kommit över ett kommunikationshinder med en kollega eller gjort någon en tjänst", säger Eva Liljendahl. "Eller gjorde du något som du har velat göra men inte vågat?"

Jajamän, även en liten seger är en seger. Kom ihåg det!

→ Klå eftermiddagsdippen

Det är en sak om du känner dig oinspirerad på morgonkvisten, en annan när den ökända eftermiddagsdippen infinner sig. Den kan bero på allt från blodsockerfall och brist på frisk luft till allmän trötthet på grund av en späckad jobbdag, men vi vet alla att det är lätt att börja längta hem från jobbet ett par timmar efter lunch. Lösningen heter: Rör på dig!

"Om du rör på kroppen hjälper det dig att även komma igång mentalt", konstaterar Eva Liljendahl.

Det behöver inte ta så lång tid att kicka igång energin och inspirationen igen. Inte om du följer de här tipsen i alla fall:

→ Håll balansen

Det kanske låter lite knasigt, men ställ dig på ett ben, och sedan ett tag på det andra. Att stå på ett ben hjälper ju balansen, men när du tränar den blir du även mer känslomässigt balanserad.

"Om du känner att du har för mycket att göra kan det rent av ge dig fokus och klarsyn om du står på ett ben i någon minut", säger Eva Liljendahl.

Och du, håll i en dörrkarm om du känner dig lite svajig. Det är ju onödigt att skrämma dina arbetskamrater med en plötslig djupdykning mot golvet.

→ Sträck på dig

Ibland kan en vanlig utsträckning göra susen, så börja med att trycka handflatorna mot varandra framför dig och skjut sedan ryggen som en katt med hakan mot bröstet. I nästa steg tar du händerna och placerar dem på höfterna för att sedan svanka ryggen med hakan pekande upp mot taket.

"Ryggen blir lätt stel om du sitter länge", säger Eva Liljendahl. "Den här övningen värmer upp ryggen och verkar även för ett mindre stelt sätt att tänka."

Hurdå, kanske du undrar. Jo, eftersom vi alltid tänker på något, planerat eller inte, kan du bryta din inkörda tankebana som du har aktiverat när du vet att du ska jobba. Så trots att du bara står där och svankar med ryggen leder det till att du ser andra möjligheter än när du satt vid skrivbordet. Är det inte fuffigt, så säger.

→ Njut av utsikten

Det finns dagar då allt rullar på och dagar som är mer ... kärva, om vi säger så. Det spelar ingen roll hur mycket du försöker finna en lösning på ditt jobbproblem, för det verkar inte bättre än att du har kört fast. Istället för att svära dig gul och blå och drömma om bättre tider kan du faktiskt göra något så enkelt som att resa på dig och gå fram till närmaste fönster.

"När du hittar något som du aldrig har sett förut genom fönstret får du en känsla av att det finns så mycket som du inte har lagt märke till än", säger Eva Liljendahl. "Det kan vara lösningar, en känsla av att världen är stor. Men självklart tänker du inte så för tillfället – i alla fall inte medvetet – eftersom det ligger där under ytan som en förlängning av dessa enkla aktiviteter."

Det kan alltså vara värt att ta en andningspaus och njuta av utsikten. Vem vet vilka idéer som kan poppa upp? ■

Det är dags att byta jobb när ...

... du är grundligt uttråkad och inte ser någon möjlighet att avancera på ditt nuvarande jobb.

... du vet vad du vill göra men det finns ingen öppenhet för dig eller din idé där du är nu.

... ditt arbete ger dig ohälsa (men det är så klart bättre om du inser det innan du blir sjuk).

... du har tappat all respekt för ledarskapet på din arbetsplats.

... ett annat jobb – som passar dig som hand i handske – dyker upp.

EXTRA WWW.COSMOPOLITAN.SE

Mer tips om hur du boostar ditt vardagshumor!