

Krönikan: Utvecklingssamtal



Så gott som dagligen tar jag promenader med min hund, sommar som vinter och i ur och i skur. När jag går så brukar jag använda tiden till att samtala. Oftast med mig själv. Att komma ut och andas frisk luft gör att jag gärna lättar mitt hjärta.

Jag brukar ta tillfället i akt att ha ett utvecklingssamtal med mig själv. Jag inleder med något positivt innan jag tar tag i de mera utmanande frågeställningarna. Väldigt ofta så har jag något som jag känner att jag verkligen vill och behöver prata om. Det kan vara att jag är arg eller irriterad över något som hänt. Eller att jag står i begrepp att göra något spännande som jag behöver få berätta om.

Beroende på vad det är jag pratar om, så märker jag snart vilket humör jag är på. Är jag sur, trött och gnällig är det sällan någon idé att ta några djupare diskussioner. Ibland behöver jag bara få häva ur mig allt som jag mår dåligt över, så känns det bättre sen. Men om jag är på bra humör så är det ett bra tillfälle att ha ett utvecklingssamtal.

Ofta inleder jag med att påminna mig själv om vad jag vill med mitt liv. Kanske låter det som en stor och komplicerad fråga, men för mig är det enkelt; jag vill må bra. Det innebär att jag känner att jag trivs med livet, med familj, jobb och vänner – att jag kan känna en trygghet och tillförsikt till livet vad som än händer.

Min nästa fråga blir då; Åsa, om du fortsätter att göra de saker som du nu gör – kommer du närmare eller längre från ditt mål? Det är lätt att säga att jag vill må bra, men om jag inte bryr mig om att äta, sova eller träna som jag ska så kommer jag inte att må bra.

Ekvationen är enkel. Om du vill må bra – gör saker du mår bra av. Det bästa vore ju om vi alla hade någon som kan ha de här samtalen med oss, men i brist på den personen så funkar det att ha dem med sig själv.

Att fortsätta utvecklas och hela tiden ha nya mål att sikta mot, känns jätteviktigt för mig. De här korta samtalen hjälper mig. Som någon sa; den som upphör att bli bättre, slutar snart att vara bra.

Åsa Llinares Norlin

Forsknings- och utvecklingsansvarig på Utvecklingscentrum i Eskilstuna.