



## 5 sätt att Ladda under Semestern

De flesta människor degraderar sig på semestern. Men du är en ledare. Och en ledare är en förebild. En förebild som utvecklas framåt och ej bakåt. Därav bör du nyttja denna tid du har fått för personlig utveckling. Så när du kommer tillbaka ifrån semestern. Så är du starkare, friskare och mer kapabel att ta dig an nya och mer utmanade uppgifter än vad du tidigare kunnat göra. Så att du, dina medarbetare och verksamheten kan avancera framåt. Framåt för en bättre värld och framtid. För allas bästa.

### 1. Fysisk Träning

Alla djur rör på sig. Och alla djur är gjorda för att röra på sig varje dag. Och vi människor är ej ett undantag. Om vi inte rör på oss. Slutar vår kropp att fungera. Och vi kommer inte må så bra. Och vi kommer definitivt inte kunna prestera lika bra, som om vi rörde på oss ordentligt. Så oavsett om du tränar eller inte till vardags. Passa på att träna mer under semestern. För nu har du tid att träna. Det finns inga ursäkter. Är du på stranden. Passa på att simma. Spelar du golf. Gå. Ta inte golfbilen. Och så vidare. Nyttja tiden du har fått för att må bra.

### 2. Mat, Dryck & Fasta

De flesta människor blir mer ohälsosamma på semestern. Förutom att de kanske inte rör på sig så mycket. Så äter och dricker de mer ohälsosamt. När vi har semester så ska vi passa på att njuta. Men att njuta till en sådan grad att vi långsiktigt lider. Är ej hållbart. Det går att njuta och samtidigt bli mer hälsosam. Det gäller bara att tänka efter vad vi gör. Exempel så kan vi skippa frukosten och få lite hälsosam fasta. Eller så kan vi ersätta sockret med frukter och bär. Eller så kan vi äta färska räkor istället för pizza. Och så vidare. Möjligheterna är oändliga.



### 3. Mental Träning

Är det något som behövs utvecklas. Är det alltid din karaktär. Ditt psyke. Som gör dig till den du är och kommer att bli. Passa på, på semestern att träna dig rent mentalt. Ta tag i de saker du verkligen behöver utveckla. Som ligger i dig som person. Och ej i dina färdigheter. Dessa kan du även utveckla, men karaktären bör alltid gå först. För den gör att du kan ta tag i allt och ta dig ditt du vill. Se över och utveckla ditt tänkande, dina värderingar och ditt handlande.

### 4. Planera & Reflektera

Utvärdering och reflektion är de bästa sätten att ta vara på semestern. För att sedan ta sig an vardagen. Under semestern slappnar du av och dina tankar kan då sväva fritt och vara mer kreativa. Reflektera om du verkligen gör det du vill. Går allt enligt planerna? Och vad kan du göra bättre för att leva bättre och mer syftningsfullt? Se över vad som är viktigt för dig. Jobb, familj, vänner, intressen, hälsa och så vidare. Är de som de ska? Vad kan du göra bättre?

### 5. Vila

Sist men inte minst. Se till att återhämta dig. Och återhämta dig ordentligt. Så att du kan ladda batterierna. Gör inget onödigt och stressa inte på semestern. Det är förbjudet! Njut! Var närvarande och passa på och gör det du älskar. Och älska alla i din omgivning. Det vill säga bry dig om dem. Se dem, lyssna på dem och hjälp dem om de behöver din hjälp. Var älskvärd. Så kommer du ha en riktigt bra semester och återhämtning. Som gör dig redo för nya äventyr.

*Önskar du mer värdefulla tips? Kolla in: [GrowthMind.se/exekutiva-resurser](https://www.growthmind.se/exekutiva-resurser). Är du i behov av hjälp inom ledarskap, företagsutveckling (affärstaktik), affärsstrategi eller exekutiv ekonomistyrning. Kontakta mig på: [Per@GrowthMind.se](mailto:Per@GrowthMind.se).*