

Verktyg - Eat that frog

Det här verktyget kommer från en effektivitetskonsult i USA vid namn Brian Tracy. Han citerar Mark Twain som sa: Om det första du gör varje morgon är att äta en levande groda kan du med nöjdhet gå igenom resten av dagen med vetskapen att det förmodligen är det värsta du kommer vara med.

Grodorna i våra liv är de aktiviteter vi inte vill utföra. Det kan vara att ta ett jobbigt samtal, slutföra en tråkig rapport eller att bita ihop och rensa garaget. Vi skjuter gärna på dessa saker för det tar bort det direkta obehaget kring uppgiften. Dock försvinner det inte, utan vi bär på det inombords vilket tar av vår energi.

Verktyg 3 går ut på att titta på din to-do lista (mentala eller fysiska) och identifiera dina grodor. Vad är det du skjuter på, gång på gång, i stället för att göra?

När du har identifierat dina uppgifter, boka in EN av dessa aktiviteter per dag. I stället för att försöka ta tag i hela din lista av tunga uppgifter, vilket kommer skapa ett inre motstånd, så gör bara en sak per dag.

Det är oerhört mycket lättare att göra EN jobbig sak per dag än att försöka göra ALLA på samma gång. Dina chanser att lyckas ökar om du till exempel gör en sak om dagen i 7 dagar, än att försöka göra 7 aktiviteter på en dag.

Vad är en första groda du ska ta tag i?

