

10:a

En dag i bilen på väg hem från jobbet reflekterade Lisa Ekström över dagen som varit och hon kände sig inte riktigt nöjd. Hon kunde gjort bättre men nu var det försent. Där och då bestämde hon sig för att vända på steken. Istället för att reflektera i efterhand skulle hon varje morgon bestämma hur dagen skulle bli, gradera sin egen insats på en skala från ett till tio. Ta ett aktivt beslut om hennes eget agerande. Hur blir din dag idag? Vanligaste siffran i Sverige är 8! Vi tänker att vi börjar där och sen får vi se hur var vi hamnar.

Hur kommer det sig att vi i mötet med andra ofta förväntar oss mer av dem än vad vi själva är villiga att ge? Går du till läkaren eller butiken förväntar du dig en 10:a men vad ger du själv? Med hjälp av 10:an kan du själv göra ett aktivt val varje morgon. Hur mycket orkar och kan du ge idag? Du får också en bredare förståelse och sympati för andra du möter. Tänk vad mycket vi skulle kunna åstadkomma om alla gav en 10:a!

