

# KRAFTEN I FOKUS

## Ola Wallström



Hur stor är tankens kraft? *Enorm*, är svaret många spontant skulle ge. Ola Wallström svarar mer utmanande- *ingen alls*. Ola menar att det är först när vi väljer att *fokusera* på en tanke, som den får kraft. Detta är tesen i hans föreläsning KRAFTEN I FOKUS. Med metaforen att åka hiss beskriver Ola våra olika tillstånd och hur vi kan välja att agera beroende på om vi befinner oss i källaren eller på toppvåningen. Många som upplever stress kommer ha stor glädje av nya insikter och verktyg för att i högre grad kunna välja sitt fokus. Målet med föreläsningen är det samma som titeln, att hitta KRAFTEN I FOKUS.

### Målet med föreläsningen

- Ökad förmåga att fokusera på det som ger mig energi att nå mina mål.
- Kunskap om hur jag hanterar olika tillstånd för att minska min stress.

### Coachande frågor

- Hur kan du minska din stress genom att förstå när du är ”i källaren”?

---

- Vad skulle det innebära för dig om du kunde släppa de tankar som dränerar dig på energi?

---

- Vilka tankar vill du fokusera på?

---

- Kan du bidra i ditt team genom att hjälpa kollegorna att fokusera på det som skapar den minsta möjliga stressade miljön? Om ja, hur?

---