

MOTIVATIONSCOACHEN:

# *Boken som inte ville bli klar...*

I flera år har jag haft en bokidé i huvudet. Jag har brainstormat, småskrivit, tvivlat, funderat, hoppats, dagdrömt och pratat om den. Men jag skrev inte så mycket på den. Jag visste att jag skulle skriva boken, men i praktiken gick det väldigt trögt. Till slut tröttnade jag på att höra mig själv prata om och tänka på boken mer än jag skrev på den, och bestämde mig för att det var dags att göra något konkret och få saker att hända. Jag bestämde mig för att gräva där jag står och helt enkelt tillämpa de coachverktyg jag redan har på skrivprocessen, för att en gång för alla bli färdig med boken. Och färdig blev jag faktiskt till slut! Här är tre saker jag gjorde som var till stor hjälp. Hur kan du använda dem i ditt skrivande?

## 1. BE OM HJÄLP

Vanligtvis sitter jag ju själv i coachstolen så jag vet mycket väl värdet av att prata med någon som kan se ens situation utifrån. Jag bokade därför ett möte med en författarcoach

***Att få feedback från någon som är expert på bokskrivande var förstås också mycket lärorikt, och gav massor av inspiration, motivation och resultat.***

vilket fick rejäl fart på skrivandet. Boken kändes mer verklig eftersom jag kunde diskutera den med någon annan, och skrivarbetet blev mer konkret med tydliga deadlines gentemot någon som räknade med mig. Att få feedback från någon som är expert på bokskrivande var förstås också mycket lärorikt, och gav massor av inspiration, motivation och resultat. Har du inte möjlighet att anlita en lektor eller författarcoach kan du samarbeta med någon annan med författarambitioner, så att ni kan ge varandra deadlines, pepp och feedback.

## 2. FOKUSERA PÅ UTVECKLING

När jag väl satte igång med skrivandet blev det snabbt tydligt att processen var svårare än jag hade räknat med. Även om jag skriver mycket och till vardags arbetar med text fick jag inse att jag faktiskt aldrig skrivit just en bok tidigare och helt enkelt inte riktigt visste vad jag höll på med. Jag behövde lära mig hur det går till när jag skriver en bok.

Jag slutade förvänta mig att jag redan skulle kunna, och använde det som inom psykologin kallas för ett *växande tankesätt*, som innebär fokus på utveckling och ansträngning istället för på resultat. Målsättningen var alltså inte att redan behärska bokskrivandet, utan att aktivt utvecklas för att stadigt bli bättre. Det hjälpte mig att släppa resultathetsen och istället utforska hur just min bokskrivarprocess ser ut. Ju mer av det jag upptäckte, desto lättare blev det att skriva.

## 3. TA SMÅ STEG TILL FRAMGÅNG

En av de största utmaningarna för mig var att det är ett så stort projekt att skriva en bok, och så mycket text att hålla reda på. Jag blev lätt överväldigad och förvirrad, och kände då bara olust inför alltihop. Det var därför nödvändigt att jag delade in skrivprojektet i små bitar och delmål som kändes, om inte inspirerande, så i alla fall överskådliga och hanterbara. Det är nämligen en förutsättning för att vi ska kunna tro på och röra oss mot våra mål. Det kan kännas fullkomligt omöjligt att se upp på berget som ska bestigas, men att titta ner för att bedöma var foten ska sättas härnäst är betydligt mer konkret och överkomligt. Varje gång som mitt "bokberg" kändes för stort pausade jag alltså skrivandet för att reda ut vad nästa lilla steg var. Till en början kändes det oerhört frustrerande att ständigt behöva pausa för att reda ut var jag var och vart jag skulle, men jag upptäckte snabbt att de små stegen mycket effektivt tog mig framåt. Det fick också både hoppet, inspirationen och inte minst effektiviteten att komma tillbaka! ■

Linnea Molander är psykologisk coach och frilansjournalist. Hon är akademiskt utbildad i positiv psykologi, kognitiv neurovetenskap och coaching, och är Skrivas egen motivationscoach.

