

## Magkänslan - vår tids största konkurrensfördel

Vad har personer gemensamt som har 'näsa för affärer', 'talang' eller 'hamnat i sitt rätta element'? Jo, jag hävdar att de har lyssnat till sin inre röst, litat på sin magkompass och haft självkänsla och mod nog att våga följa sin magkänsla. Vår tids största konkurrensfördel! Kompassen i magen har oftast rätt. Och ju mer du lär känna den, desto mer vägledning kan den ge dig.

Jobbet är attraktivt, statusfyllt, troligen utvecklande och äntligen ditt. Ändå är det något som inte känns helt rätt. Troligtvis är det magkänslan som gör sig påmind. Ju större och mer livsavgörande ett beslut är, desto viktigare är det att lita på din inre röst. Annars riskerar man att hamna i situationer som kostar energi, på ett jobb man inte trivs med eller i en relation som man vill göra sig av med.

När tiden är knapp, valen är oändliga, fakta och teorier svämmar över oss från alla håll och logiska resonemangen visar att båda alternativen kan vara rätt är magkänslan ett verktyg att ta på fullaste allvar. Magkänslan är en undermedveten känslöförminnelse som är grundad på våra minnen, tidigare erfarenheter och en förmåga att dra slutsatser utifrån vår innersta vilja och vad som långsiktigt är verkligt bra för oss.

I mitt yrke som professionell coach möter jag alldeles för många människor som låter magkänslan stryka på foten till förmån för andras vilja, omvärldens förväntningar och längtan efter yttre belöningar.

Jag möter också människor som har förnekat sin magkänslas röst så mycket så de har förlorat tillgången till den. Eller personer som känner sin magkänsla men som inte vågar följa den.

När du går i magkänslans riktning och både känsla och vilja jobbar åt samma håll får du en helt annan motivation och fart framåt. Själv är jag en driven och framåt kvinna men jag märker direkt när jag följer vilja och logiska resonemang om magkänslan inte är med. Jag förlorar motivation och fart framåt. Sällan men dock ibland händer det att min magkänsla har fel. Men när jag följer den mår jag så mycket bättre tills jag upptäcker mitt felaktiga val. Och efter upptäckten har jag en helt annan kraft att hantera den situationen.

För att höra magkänslan krävs reflektionstid och träning i att känna inåt. För att våga följa magkänslan krävs mod och självkänsla. Och för att skilja på motstånd från magkänslan och motstånd från att en situation är obehagligt utmanande krävs självkännedom och övning. För att inspirera dig till att ta nästa steg i att utveckla ditt största konkurrensverktyg som leder till bättre resultat och större framgångar utmanar jag dig att fråga dig följande:

Hur känns den när magkänslan sätter sig på tvären? Hur känns det när magen tycker att du gjort rätt val? Hur kan du öva på att våga lita på dig själv och inse att din egen åsikt är värdefull? Hur kan du ge dig själv förutsättningar för att använda din magkänsla när du står inför ett viktigt val?

**Låt magen ha dina svar och din riktning!**



### Fakta Emma Phil

Emma Pihl är professionell coach, föreläsare och författare till böckerna 'Vinnare i din egen tävling', 'Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse' och 'Let go! Bli fri från ditt kontrollbehov'. Emma är en möjliggörare som får individer, grupper och organisationer att utvecklas bortom dagens gränser. Emma har en bakgrund med beteendeförändringsarbete både med hivprevention i Södra Afrika och vård för ätstörningar till att idag jobba mot näringslivet. Emma är utbildad i NLP, mental träning, coaching, idrottspsykologi, kommunikologi och kbt.

[www.inspirera.nu](http://www.inspirera.nu)  
[www.emmapihl.com](http://www.emmapihl.com)