



UPW – Unleash the Power Within

En virtuell, men live-utbildning 3-6 juni med 12-15 timmars dagar, från specialbyggd arena i Florida nära Tonys hem. De kommer att fortsätta med virtuella sändningar även när livemötena återkommer. Närmast då är London. Måndag morgon slutade det 03:20, efter fem strömavbrott vilket aldrig hänt i **Tony Robbins & Co:s** hela 43-åriga historia, el har ju alltid behövts. 18.000 deltagare från 129 länder, uppdelade i team. Till Zoom hörde en Facebook-grupp, en Telegram-kanal, webbportal med dashboard m m.

Anti-depp-studie! <https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT04172051>

Några lärdomar

1. Förbered dig till tänderna, pauserna är otroligt få, fyll på vatten, gå på toa när du kan (i pauserna när alla dansar vilt under ledning av t ex Kinrgy.) Mat du kan äta inom fem minuter eller full markservice med väldigt lite framförhållning. Pauserna är få och allt sker enligt Tony Standard Time – ingen offentlig agenda! Men de levererar till 1.000%. Preppa/förbered/ha en ganska tom vecka innan och efter. Play full on! och ha kameran på – utom på toa! Dansen/rörelserna är urviktiga för att hålla energin på topp, annars orkar du inte.

2. Veckan innan UPW kom det fem gratis föreläsningar av väldigt hög klass á en timme; Peter Sage, Scott Harris, tre med KK & Tony live, hann med två. Dem vill du gärna hinna se & DISC-analys, frågeformulär, Gap-Minder, registrering m m + boxen.

3. Veckan efter är du troligen som jag; ganska så mör och då ska du ta ställning till alla erbjudanden som kommit din väg samt gratis nedladdningsbara meditationer m m – Master Co, Joseph McClendon III, Brian Bradley/Egoscue, Dean Graziosi, Siri Lindley m fl.

Chatt-kanalens för- och nackdelar

Har insett vid PQ-utbildningen som nu snart pågått i ett år att människor idag online INTE kan koncentrera sig, fokusera, vara här och nu. Mitt under otroligt intressanta föreläsningar på hög nivå som vi förväntas lära oss mycket av, av Professor Shirzad Chamine eller Bill Carmody går chatten för fullt. Det är otroligt störande då den kommer upp konstant med nya relevanta vs irrelevanta kommentarer, och frågor. Stänger jag av missar jag vissa viktiga inpass. Och alla frågor: Spelas det in, skickas det till oss, får vi presentationen? Det jag kallar handmatning – allt ska serveras på guldfat. Professorn stänger idag helt sonika av chatten när det ska gås på djupet. Sedan sätts den på i slutet. Folk gnäller, men det verkar vara det enda som fungerar.

Under UPW-utbildningen var den på konstant, vi kunde inte skicka meddelanden till varandra, men väl direkt till våra teamledare/crew/coacher men kunde använda t ex @Ralf. Att få veta när det kanske blir en paus och hur lång den var är väsentlig information.



Toxisk/negativ energi

Vi hade ett par personer som var riktigt negativa om det mesta. Att vi inte kunde chatta med varandra (tacksam för att inte ännu en kanal öppnades), vi hade ju Telegram också som kom med små meddelanden stup i kvarten. Som om inte Tonys grupp skulle veta exakt hur man ställer in Zoom efter 200.000 deltagare på knappt ett år. Att det marknadsfördes för mycket (jag lärde mig massor av varje sådant avsnitt, också) och skrev så högerhanden krampade. Och en liten man som skulle sälja in sin kryptovaluta, trots att inga externa länkar skulle delas.

Då jag inte kunde blocka dessa fyra värstingar, som är min Go-To-överlevnadsstrategi på FB, Twitter, LinkedIn (mer sällan) så var jag tvungen att hitta en annan approach snabbt då jag tappade det fokus som Tony precis utbildade oss i. Jag hittade och delade en längre dikt om "Gratefulness" av Joseph T. Renald, amerikansk poet för då skymdes de negativa kommentarerna. 😊 Sedan skrev jag ett gånger om hur tacksam jag var över min första UPW (vilket stämmer!) och att mina närmaste överlevt en respektive tre veckor på sjukhus pga allvarlig Covid – de kunde inte andas. Jag vägrade sänka mig till deras nivå och dras med i pajkastningen. En nyttig läxa – det finns fler sätt att reagera och agera än de gamla vanliga.

Men kanske man ska/kan/bör stänga av chatt-kanalen vid utbildningar och sedan öppna upp den igen för frågor. Och stoppa människor på något sätt från att sprida denna otroligt negativa energi som tar så mycket uppmärksamhet, kraft och energi, helt i onödan. När jag berättade denna historia åt min danska study-grupp igår blev ena svaret: "Var en bitch med poesi."

Tonys UPW är kända för sin peppande musik; spellistan hittar du på Spotify – "**Unleash the Power Within 2021.**" "**Netflix: I am not your guru.**" Böcker, dvd, YouTube, utbildningar.

Första – men INTE sista! En person skrev en lapp som hen visade framför kameran i slutet "*You have saved my life.*" Det var starkt! Återkom gärna om du vill veta mera!

Inge-Mo, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom:

- Certifierad **Hälsocoach**
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**
- Studerar till: **Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**

Driven, empatisk, motiverande, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

