

"Ett tillstånd där vi något så när kan få ut vad vi vill av livet, trots de krämpor, bekymmer och tillkortakommanden som ingen människa slipper undan."

Mindre verklighetsfrämmande förslag

438

Vad utmärker en "mogen" människa?

- Förmåga att arbeta och älska?
- Nära relationer?
- Empatisk förmåga?
- Medkänsla och medlidande?
- KASAM?
- Effektiv hantering av tankar och känslor?
- Impulskontroll?
- Gladje?

439

Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

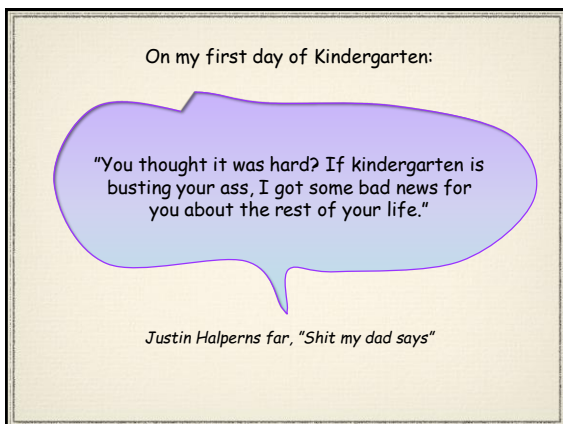
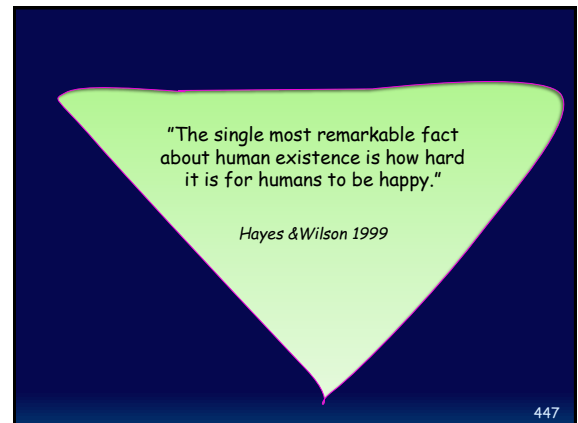
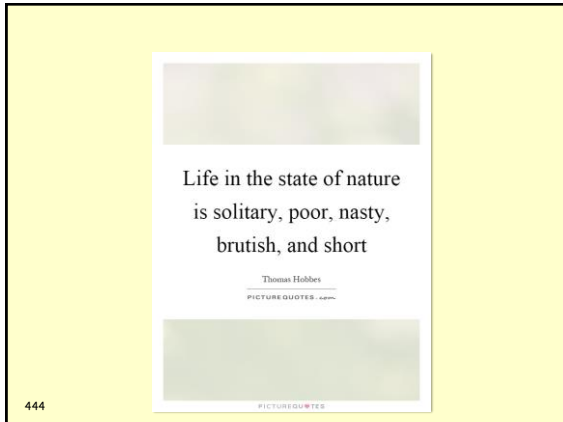
Lotta Lundberg, SvD 2015

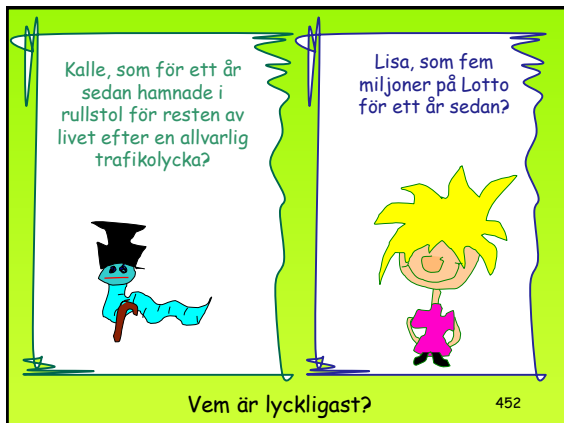
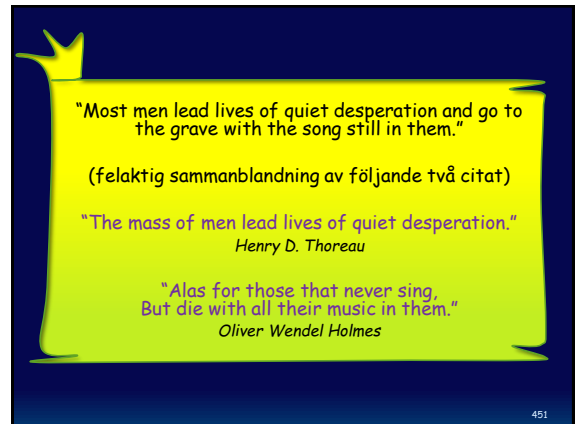
Det var hemligt, ingen fick veta - alla som känner mig vet att jag avskyr quickfix. Jag är hardcore-Freud-anhängare. Tror på samtal som fördjupar och skapar mening, möten som gör oss levande och sårbara. Inte lyckliga. Jag vill känna mig meningsfull. Lycka är skitprat.

Lotta Lundberg, SvD 2015

Lyckan kommer, lyckan går... men mod och mening består!

443





"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."

Konsumismen kidnappar detta system för sina egna syften.

Men den dystra sanningen: Nästan ingenting gör oss lyckligare särskilt länge.
Obs: "nästan"!

Den svåraste frågan?

Hur håller jag mig levande och vital hela livet?

Så här?

"Fråga inte vad världen behöver, fråga vad som gör dig levande. Gå sedan och gör just det. För vad världen behöver är människor som blivit levande."

Harold Whitman



458

Mänsklig lycka skapas inte så mycket genom stora lyckliga händelser, som sällan inträffar, utan snarare genom små angenäma ting som inträffar varje dag.

Benjamin Franklin, Självbiografi

459

Är jag lycklig?

Vår kultur:

- Tro inte att du är lycklig (då måste du vara litet dum).
- Jämför dig med grannen.
- Det fattas alltid något.
- "Alla som anser att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen". (Malcolm Forbes)

Ett alternativt perspektiv:

- Filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv - bara det är rätt saker.
- Vi måste fundera över vad som **verkliga**n gör oss tillfreds, sedan koncentrera oss på detta och lyfta ut resten ur vårt liv.

460

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på sin egen lycka.
- Tycka att man är okay oavsett hur man är och betar sig.
- Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.

461

Finns det något alternativ?

Må bra själv på **NÅGOT** vis -
DITT vis!

Om du tänker glömma bort allt annat från denna dag så tag med dig följande

Bry dig om dig själv och hur du mår.

Lyssna på dina inre signaler.

Se till att umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.

Lägg inte alla ägg i samma korg.

Slarva inte med sömnen.

Rör på dig.

Tag pauser och låt hjärnan vila ibland.

Slappna av och ha litet kul!

463

Recept för mer lycka, ökad effektivitet och bättre självkänsla i ditt liv:

1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet = låt dina djupaste värderingar styra ditt liv

464

Vad behöver vi för att må bra?

Känslor som fungerar.
Förmåga till nyanserad
verklighetsuppfattning.
Goda relationer.
God självkänsla.

Balans mellan integritet och samarbete.
Balans mellan påfrestningar och vår förmåga
att hantera dem.

465

Vetenskapens topp tre för ett lyckligt liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd, Och låt andra känna sig behövda.
2. **Se och var tacksam för det du har** istället för att stirra på det du saknar. Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



Michael Rangne

2016-12-22

466

Vad krävs för ett lyckligt liv?

Tak över huvudet
Mat för dagen
Något att göra
Något att se fram emot
Någon att älska
Självrespekt



467

Fyra grundläggande behov

Trygghet
Självkänsla
Närhet och tillhörighet
Självbestämmande

Recept 1 för ett lyckligare liv

Se, var tacksam
för och gläd dig åt
allt bra i ditt liv

Den största gåvan

Att det är roligt att leva är det
bästa arv vi kan ge. Vågar våra
barn växa upp om vi inte älskar
att leva?

The glory of God is a human
being who is fully alive

John Powell, Fully human, fully alive

O God, don't let me die
without having really
lived and really loved.

John Powell, Fully human, fully alive

Recept 2 för ett lyckligare liv

Bry dig om dina
medmänniskor, bygg
relationer, gör gott.

Vad utmärker en frisk människa?



"Förmåga att älska och arbeta."

Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!

474

We must use things and love people
- not love things and use people

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

The size of a persons world is
the size of his heart!

John Powell, Fully human, fully alive

"Puh kände på sig att han borde säga något uppmuntrande, men han visste inte riktigt vad. Och så beslöt han sig för att i stället göra något för att vara till hjälp."

Nalle Puh

Jorden kan du inte göra om.
Stilla din häftiga själ!
Endast en sak kan du göra:
en annan människa väl.

Men detta är redan så mycket
att själva stjärnorna ler.
En hungrande människa mindre
betyder en broder mer.

Stig Dagerman

478

Ge för att få!

Det finns massor av enkla och underutnyttjade
vägar att glädja sina medmänniskor en smula!
Plats för egna idéer:

- _____
- _____
- _____

479

Kan det vara så att många har ungefär de liv de förtjänar?

480

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

481

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

482

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

483

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

Snälla kollegor förlänger livet

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

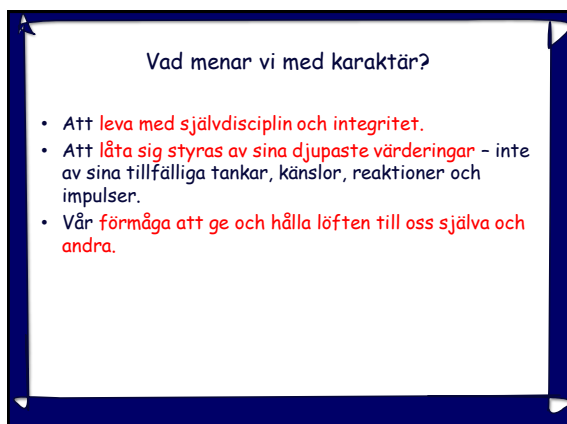
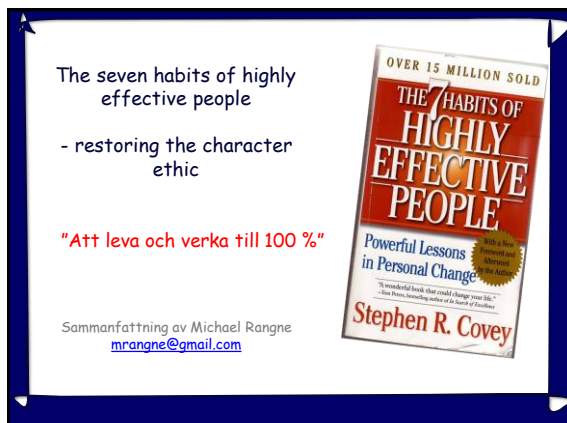
SvD 21 aug 2011

"Bad jobs kill people"

- Undersökning: 821 vuxna, 20 års tid, arbetsdag 8,8 timmar.
- Resultat: De som upplevde **dålig stämning och dålig uppbackning** löpte **2,4 gånger så hög risk att dö** än de som inte gjorde det.

Sharon Toker

485



Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

Werner Erhard

Varför lyckas somliga men inte andra?

"The successful person has the habit of doing the things failures don't like to do... They don't like doing them either necessarily. But their disliking is subordinated to the strenght of their purpose."

E.M. Gray

"You will never find time for anything. If you want time, you must make it."

Charles Buxton

Who am I?

"I am your constant companion. I am your greatest helper or heaviest burden. I will push you onward or drag you down to failure. I am completely at your command. Half the things you do you might just as well turn over to me, and I will be able to do them quickly, correctly. I am easily managed – you must merely be firm with me. Show me exactly how you want something done, and after a few lessons I will do it automatically.

I am the servant of all great people; and alas, of all failures as well. Those who are failures, I have made failures. I am not a machine, though I work with all the precision of a machine plus the intelligence of a human being. You may run me for a profit or turn me for ruin – it makes no difference to me. Take me, train me, be firm with me, and I will place the world at your feet. Be easy with me and I will destroy you."

Covey, *The 8th habit*, sid 274

Dygderna förändras

1900

- Måttlig
- Ärlig
- Tystlåten
- Seriös, tyngd
- Sparsam
- Lugn och trygg
- Ödmjuk
- Hel och ren
- Långsiktig, bred

"Ät inte så att du blir slö, drick inte så att du blir upprymd."

2000

- Flexibilitet, kreativitet
- Verka vara ärlig
- Kommunikativ
- Självironi, lätthet
- Konsumtionsbenägen
- Cool och distanserad
- Självframhävande, kaxig
- Kroppsmedveten
- Projektinriktad, smal

"Bli känd, ha gott om pengar, tro på dig själv."

Lasse Ericsson, "Alla är olika utom jag"

Vanorna utgår från ett antal principer som jag behöver

1. Förstå på djupet.
2. Lära mig.
3. Lära andra.
4. Odl och leva tills de blir en del av min natur.

Hur pass väl jag lyckas leva mitt liv i enlighet med dessa principer är avgörande för hur mycket lycka jag får uppleva i mitt liv.

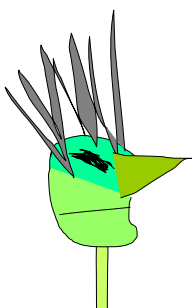
Välj din egen väg

- Jag kan välja att i stället välja en helt annan väg, min egen väg.
- "Two paths diverged in the woods. I took the path less travelled, and that made all of the difference." Robert Frost.
- Den mindre trampade stigen är här att leva efter vana 1-3. Jag bygger då min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem (**building your security on your integrity to your value system**). Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig framgångsrik, värdefull och lycklig. Detta är att ha karaktär!

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva



499



Principer

Principer - ett alternativt centrum

Principer

- Djupa, fundamentala sanningar om hur saker hänger ihop och fungerar.
- Fungerar därför att de bygger på, och ger oss, korrekta kartor.
- Pålitliga, förändras inte.
- Reagerar inte, överger oss inte, sviker oss inte.
- Oberoende av yttre omständigheter och tillfälligheter.
- Solid grund att bygga ett effektivt liv på.
- Men de är förbundna med naturliga konsekvenser. Lever vi i harmoni med principerna får det andra konsekvenser än om vi ignorerar dem.

Vad är skillnaden mellan principer och värderingar?

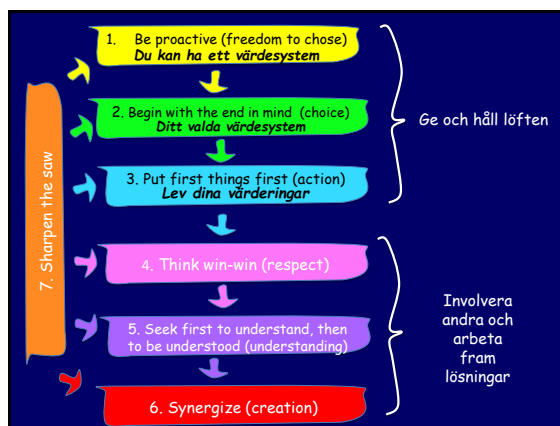
Principer

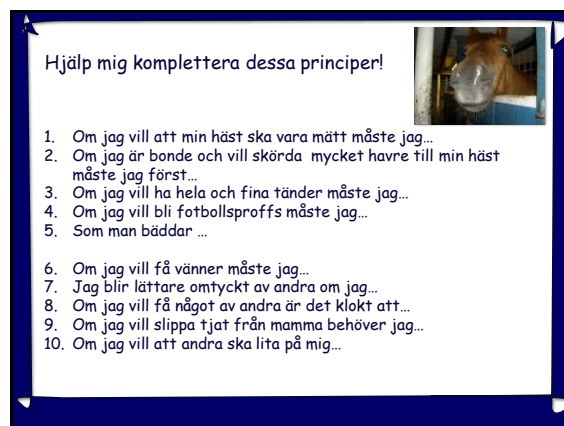
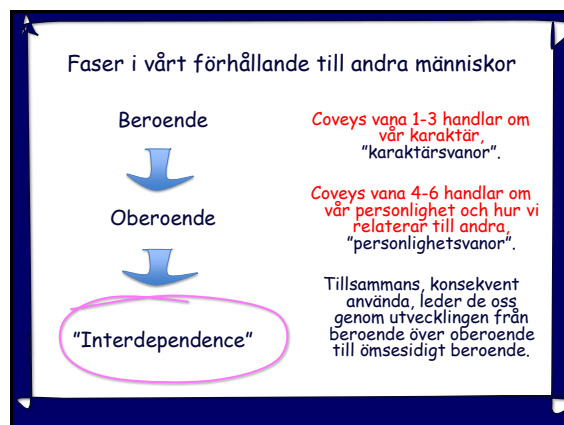
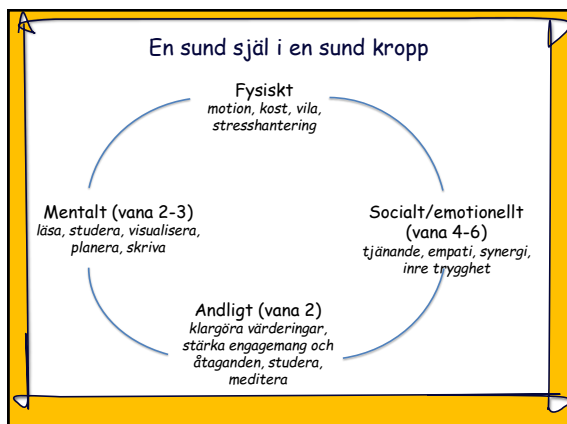
- Naturlagar, oberoende av oss själva.
- Opererar oberoende av om vi är medvetna om dem eller inte, oavsett vad vi tycker om dem, oavsett om vi "accepterar" eller gillar dem.
- Principer styr konsekvenserna av våra handlingar, därför gör vi klokt i att lära oss och underordna oss principerna.

Värderingar

- Finns i vårt inre, har ingen oberoende existens.
- Subjektiva, alla har dem men olika för olika personer.
- Representerar det vi känner starkast för.
- Inspirerar eller styr våra handlingar.

Vi gör klokt i att värdera principer!





Knepig situation i praktiken

Kan jag finna några relevanta och korrekta principer att lita mig mot, för stöd och vägledning?

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
 2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
 3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
 4. Ät: Sunda kostvanor
 5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
 6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
- ?. KASAM (eget tillägg): Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDAN SKAPAD AV JILL ROHRFORDEN

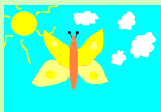
Friskfaktorer enligt Aron Antonovsky

1. Social kompetens.
2. God självkänsla.
3. Socialt nätverk.
4. Självständighet.
5. Förmåga att hantera stress.
6. Intelligens.
7. Kreativitet.
8. Aktivitet och energi.
9. Intressen och hobbies.
10. Känsla av att kunna påverka sitt liv.
11. Optimism.
12. Vilja att hjälpa andra.
13. Ha en person att leva med.
14. Nära relationer till andra.
15. Egna gränser.
16. Känna sig delaktig i samhället.
17. Meningsfullt arbete.
18. Ordnad ekonomi.
19. Tillit till livet och andra människor.
20. Ha en livsåskådning/livsfilosofi.

Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

"Livsresurser"

Kontroll
Socialt stöd
Mening och sammanhang
Goda livsvanor



Tack till Aleksander Perskil

514

Goda livsvanor

Tillräckligt med sömn
Fysisk aktivitet
Regelbundna måltider
Egen tid
Lagom med laster




Tack till Aleksander Perskil

515

Mening och sammanhang

Livet handlar om något viktigt
Rätta belöningar
Världen är begriplig och förutsägbar
Struktur och ram i livet
Stark social förankring



Tack till Aleksander Perskil

516

Avgörande är...

Kontroll över livet
Deltagande
Kompetens

Lyckoklövern

- Använd tiden klokt
- Sök både mening och nöje
- Jämför dig med de 98 % som har det sämre än du
- Intressera dig för fler än dig själv
- Relativisera, sätt i ett större sammanhang
- Lyssna till din inre röst
- Se och var tacksam för allt som är bra i ditt liv
- Odling nära relationer
- Fokusera på det positiva
- Gör gott för andra

518

Egenintresse och omtanke

- Att kunna glädja andra skänker oss både mening och nöje, vilket innebär att **hjälp till andra är ett väsentligt inslag i och bidrag till ett lyckligt liv.**
- Det betyder inte att vi ska leva för andra.
- Om vi inte prioriterar strävan efter vår egen lycka gör vi våld på oss själva och, följaktligen, på viljan att hjälpa andra. **En olycklig människa är mindre benägen till omtanke - och det gör henne ännu olyckligare.**

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Tips för mer lyckokänslor i livet

- Lev i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle.
- Gör något nytt, nästan vad som helst.
- Arbete du trivs med.
- Aktiv och meningsfull fritid med sociala och fysiska aktiviteter.
- Skaffa dig en ny hobby.
- Träffa dina vänner och vårda dina relationer.
- Skaffa dig en lämplig personlighet
 - Kanslomässigt stabil
 - Optimistiskt lagd
 - Upplevelse av kontroll över tillvaron

Bengt Brylde, lyckoforskare, i tidningen Stockholm 25/10 2007

Vad utmärker lyckliga människor?

1. De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
2. De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
3. De är **sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
4. De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
5. De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
6. De har en **optimistisk syn** på framtiden.
7. De njuter av **livets glädjemen** och försöker leva i nuet.
8. De **motionerar** ofta och regelbundet.
9. De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

Michael Rangan 2016-12-22

521

Att hålla kursen i livet

1. Allt vi vill lyckas med - även att skapa ett lyckligare liv - fordrar **motivation, ansträngning och engagemang.**
2. **Lev medvetet, lev med frågan.** Du är värdefull och livet handlar om något viktigt.
3. Sträva efter **en stadig ström av positiva känslor.**
4. **Avsätt minst en halvtimme (fast tid) var vecka till dig själv** - hur du mår och hur du använder din tid. Bjud gärna in din partner.
5. **Läs** något berikande var dag.
6. För en **dagbok** över tankar och personliga åtaganden. Skriv från "båda hållen".
7. Sträva efter väl valda, **självöverensstämmande mål.**
8. **Gör vanor och rutiner** av det som är viktigt.
9. Hämta **stöd hos andra.**
10. Skaffa en bra **mentor** eller förtrogen.

522

Vem
bestämmer
över mina
känslor?



523

Vem bestämmer
över mina
känslor?

Mitt svar på
denna fråga avgör
vilket liv jag får.

524

Inte?

Om dina känslor *inte*
kommer från dina
tankar, från hur och vad
du tänker...

- varifrån
kommer de då?

525

Vem bestämmer över mina tankar, reaktioner,
känslor och handlingar?

- Mamma?
- Min fru?
- Mitt barn?
- Mina vänner?
- Min chef?
- Min lärare?
- Mina patienter?
- "Samhället" och "kulturen"?
- Svenska Dagbladet?
- Vem som helst, huvudsaken är att ingen tycker illa om mig?



Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara *medveten om*
syftet med det jag gör.

Vår för har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - **fåster vår uppmärksamhet på nya saker som vi bör bli medvetna om.**
- Om känslorna varar för länge förlorar de sin signalfunktion.
- När vi förlorar förmågan att stänga av känslorna uppstår **problem**, t ex depression vid oförmåga att avbryta en känsla av nedstämdhet.

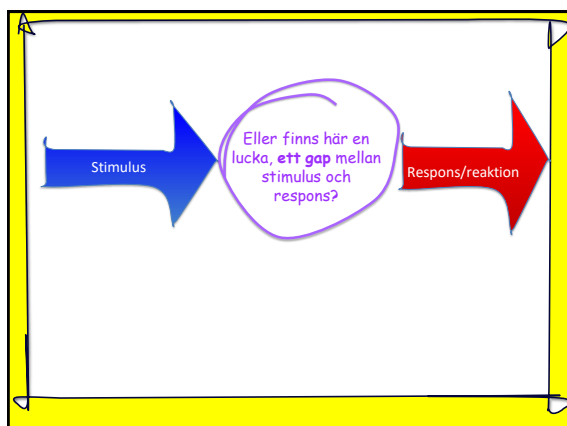
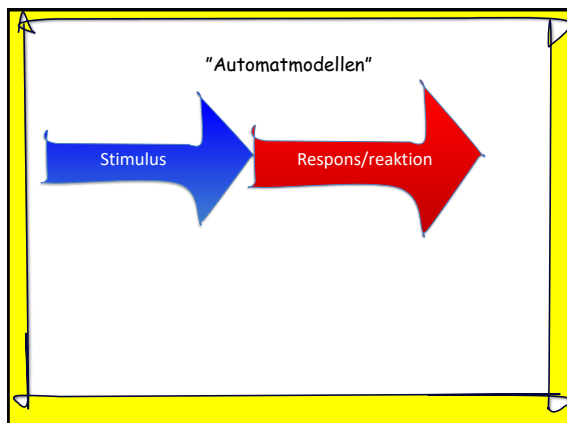
Föreläsning av Mark Williams, St Görans våren 2009

Våra negativa känslor fyller en funktion

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.



Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.



Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner

2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärnd hjälplöshet".

Varför känner jag som jag känner?

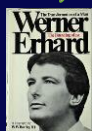


534

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

535

It's not what happens, but the way you hold that which happens that determines the quality of your life and relationships.



Werner Erhard:
What is the possibility of relationship?

536

Icke tingen är det, som förskräcka människorna, utan deras föreställningar om tingen"

Ur Handbok i livets konst av Epiktetos, slav vid kejsar Neros livvakt

Om ett yttre ting orsakar dig lidande, så är det icke det som stör din frid, utan ditt eget omdöme därom. Men att ändra detta står i din egen makt.

Ur Självtraktatser av Marcus Aurelius, romersk kejsare år 161 - 180 e Kr

The fountain of content must spring up in the mind, and he who hath so little knowledge of human nature as to seek happiness by changing anything but his own disposition, will waste his life in fruitless efforts and multiply the grief he proposes to remove.

Samuel Johnson



Vad menas med att leva "här och nu"?

- Jag har lyckan i min hand, ögonblick för ögonblick, genom mitt förhållningssätt och min vilja att skapa i stället för att reagera.
- I varje ögonblick har jag en möjlighet att VÄLJA mitt förhållningssätt - vad jag gör av situationen, hur jag bemöter den andre, vad jag kan hitta för glädje i just denna situation eller detta möte.
- I varje ögonblick har jag möjligheten att SKAPA min upplevelse och mitt liv. Sann kreativitet ligger i just denna förmåga att skapa i nuet, av något eller av ingenting.
- Denna insikt och förmåga att göra något av nuet betyder mer för min lycka än de omständigheter som jag vanligen ägnar min tid åt att jaga och förbättra.

Michael Rangne

2016-12-22

539

Sortera dina jobbiga känslor

Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu. Hur behöver jag tänka för att få en annan känsla?

Men en jobbig känsla kan också vara ett friskt budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva. Som det gäller att lyssna på innan den övergår i utbrändhet eller depression.

540

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.

Från intervju med flicka med ätstörning, SvD sept 2006



Bantning hot mot äktenskapet

Stödd på ett omfattande material förklarar dr Bernadette Massie i New York, att fylliga kvinnor blir de bästa hustrurna, de bästa mödrarna och de bästa bilförarna. De råkar sällan ut för bilolyckor. De har gott humör, sköter sitt arbete bra och kan behålla sina män längre. Det värsta som kan hända en kvinna - och hennes äktenskap - är, att hon jämt går och oroar sig för sin vikt eller börjar hålla rigorös diet. Det är bättre att vara knubbig och lyckligt gift än att vara slank och fränksild, summerar dr Massie.

Ur Veckojournalen 1960, nr 37

542

Min bild av världen avgör min livskvalitet

- Det väsentliga är inte vad som händer mig utan hur jag tolkar det som händer mig.
- Min attityd, mina känslor och mina handlingar är en funktion av hur jag uppfattar och tolkar de händelser och situationer jag är med om.
- Vill jag förändra mitt liv måste jag ändra hur jag ser på världen, mitt "paradigm". Om jag kan skapa ett annat "paradigm", byta till en högre nivå av tänkande, se på världen på ett nytt sätt, så kan jag skapa ett annat och bättre liv.
- Ett av mina viktigaste "paradigm" är hur jag ser på min roll i livet och i förhållande till andra människor.

Hur reagerar jag på mina reaktioner?

Det är sällan min reaktion på något som är problemet.

Däremot är kanske min reaktion på min reaktion - hur jag förhåller mig till min reaktion - ett problem.

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

548

ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerandet försvinner obehaget.
- Det händer saker hela tiden, förr eller senare. Jag är inte koreografen i mitt liv, utan saker händer.
- Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.
- De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.
- Hur förhåller jag mig till det som händer mig i livet är den viktigaste frågan.
- "Defusion" - tro inte på allt du tror!
- Hjälp den andre - och dig själv - hitta sina värdegrunder.
- Genomsåda livsfällorna och inse att shopping, utseendefokusering och jakt på lycka inte gör dig lyckligare.

549

Men varför lär och ändrar vi oss inte?

Vi lär oss inget av våra erfarenheter.

Möjligen lär vi oss något av de **slutsatser** vi drar av våra erfarenheter.

Rätt svar



Jag själv!

Genom att välja hur jag ser på och tolkar det jag upplever och därigenom styra mina tankar.

Med andra ord - jag kan välja mina känslor.

551

ACTUALLY, STEVE, I LIKED YOU BETTER **BEFORE** YOU LEARNED TO EXPRESS YOUR TRUE INNER FEELINGS.



Att till fullo inse att jag själv styr mina känslor upplevs av somliga som att födas på nytt, som att börja ett nytt och annorlunda liv.

552

Whoever is not living fully
is not seeing rightly

John Powell, Fully human, fully alive

All change in the quality of a person's life must grow out of a change in his vision of reality!

Michael
Rangne

2016-12-22

554

Hur kan vi få någon rätsida på detta?

- Var medveten om dina känslor och reaktioner
- Värdera dem
 - De säger något om oss själva.
 - Känslor - även de jobbiga - kan ge oss värdefull information om vad vi behöver göra härnäst.
- **Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu!**
- Vill jag välja en annan känsla här?
- Hur behöver jag tänka då?
- Eller vill jag faktiskt ha denna känsla en liten stund?

555

Vad kan du göra åt dina negativa tankar?

- Lär dig **känna igen** dina negativa tankar.
- Använd den kognitiva modellen för att **reagera på dina negativa känslor** och ta reda på vilka tankar/tolkningar av de utlösande händelserna som är inblandade.
- **Ifrågasätt tankarna/tolkningarna** och försök komma på mer realistiska sätt att tolka händelserna på.
- **Svara på de negativa tankarna** med en mer nyanserad och balanserad tanke.

556

SOAL (SOARL)

Stressor

- Stanna upp
- Observera
- Acceptera
- Respondera
- Låt gå

Kontroll över stressorn

Insikt, avslappning,
stressreducerande
beteende på sikt

*"You cannot change
the waves, but you
can learn to surf"*

557

Mitt viktigaste val i livet: vad ska styra mitt liv?

1. Ska jag styras av **konversationen** i mitt huvud?
2. Ska jag styras av **mina känslor**?
3. Ska jag styras av **mitt ord, mitt ställningstagande**?

Werner Erhard, Communication workshop



"Jag steg upp på morgonen, och
så var den dagen förstörd..."

Lasse Ericsson

560

Happiness, like
unhappiness, is a
proactive choice.

Stephen Covey

561

"You have been given the gift of
life. You can have it some, or
you can have it all - it's up to
you!"

Föreläsning Loving fully - living freely. Allen Cohen, Café Pan 10/10 1986

No one can hurt you
without your consent.

Eleanor Roosevelt



They cannot
take away our
self respect if
we do not give
it to them.

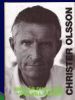
Mahatma Gandhi



Fattigdom är inte att ha litet.
Fattigdom är att **sakna mycket**.

564

Vem är egentligen rik?



Fattigdom är inte att ha litet.

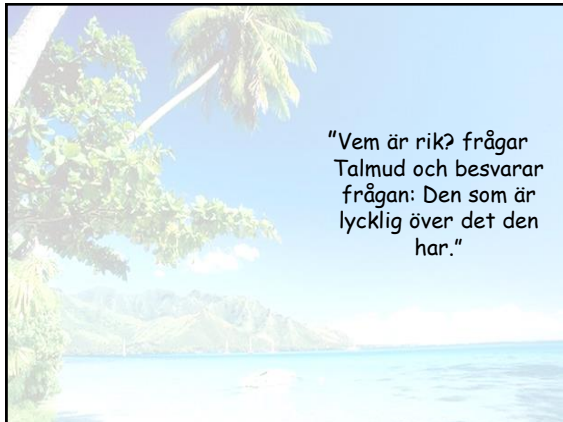
Fattig är den som saknar mycket, den
som begär mer.

Vi är fattiga när vi
SAKNAR mycket.

565

Fattig är icke den som har
litet, men den som önskar
sig mer.

Seneca den yngre



Recept för ett lyckligt liv?



Frisk, pengar på banken, familj, vänner, bil, boende, jobb och intressen räcker inte.

OM du inte SER det du har och är glad och tacksam för det.

568

Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmar bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

Recept för ett lyckligt liv?



Leta efter och FOKUSERA systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

570

Träningsfråga för dagligt bruk



Vad är det roligaste som hänt idag?

571

"4x2 minutarn" - en övning för ett lyckligare liv

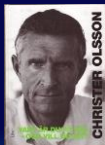


Fokusera på att tänka positivt när du:

- Vaknar
- Kommer till jobbet
- Kommer hem
- Lägger dig

572

Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?



573

Utkast till formel för lycka



1. Se det du har, inte det du saknar.
2. Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. Sträva efter att ge till andra, inte efter att få. *Ge av dig själv*, låt din glädje och din lycka smitta andra.
4. Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.

574

I'VE JUST BEEN GIVEN
ANOTHER DAY TO LIVE,
TO LEARN, TO LOVE,
AND BE LOVED.



575

Normal day

Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savour you, bless you, before you depart.



Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

Mary Jean Irion: *Yes, World: A Mosaic of Meditation*

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen



Förnöjsamhet

Livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är **OCH DET ÄR OKAY!**

577

Meningen med mitt liv är att vara nöjd med det?

Ditt språk avslöjar dig


Diskutera

Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	
Det är bara sådan jag är	
Han gör mig förbannad	
Jag kan inte	
Jag måste	
Om bara	
De kommer inte att tillåta	

Ditt språk avslöjar dig

Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	Låt oss undersöka alternativen
Det är bara sådan jag är	Jag kan välja ett annat förhållningssätt
Han gör mig förbannad	Jag väljer själv mina känslor
Jag kan inte	Jag väljer
Jag måste	Jag föredrar
Om bara	Jag ska se till att
De kommer inte att tillåta	Jag ska göra en effektiv presentation

Vår hjärna har ett problem...




Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

581

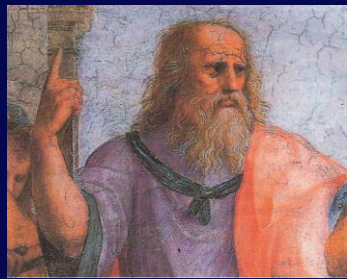
Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart.

Habib



Vi är gjorda för att "förstå" - även där inget finns att förstå

Skuggan på grottans väg



Freuds modeller

Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

585

Terrängen - världen som den faktiskt är

Kartan - vår bild av världen

586

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

Visionen, förväntningarna - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara

587

De tre världarna

Terrängen (är)

Kartan (tror)

Visionen (förväntan, vill)

588

Några centrala kartor

Det förflutna

Andra

Mig själv

Kontroll

Framtiden

Världen i stort

589

Den viktigaste kartan (är jag verkligen den jag tror?)

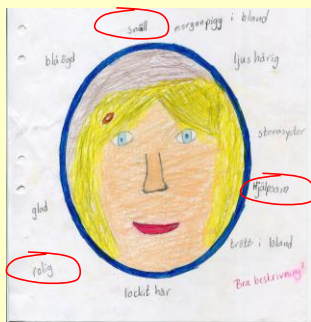
Mitt sanna jag

Min bild av mig själv

"Gott självförtroende" kan möjligen vara bra att ha ibland, men en korrekt och nyanserad självbild är betydligt bättre.

590

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



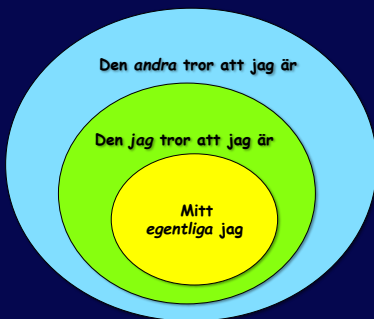
591

Min självbild avgör vilket liv jag får

Självbilden avgör om jag tror på det man säger till mig, om jag kan ta till mig det man säger till mig om mig själv.

Har vi byggt in starka "filter" i barndomen kan det bli omöjligt för oss att därefter ta till oss viktig information om oss själva som "krockar" med vår självbild; vi släpper bara in sådant som "stämmer" med vårt "filter", vår bild av oss själva.

Våra identiteter



Problem?

Vad hade du väntat dig?

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv

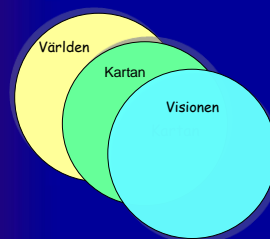
"You are entitled to your own opinions, but not to your own facts."

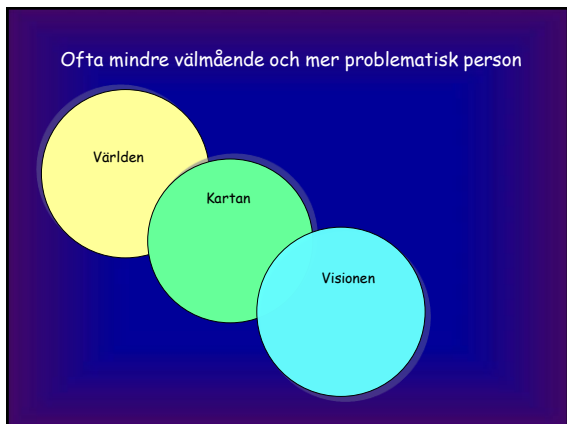
Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"

595

Vanligen välmående och välfungerande människa





Att förstå mig är att se världen från mitt utkikstorn, som jag ser den.

Välkommen upp! Så ska jag sedan stiga upp i ditt utkikstorn, så att vi kan förstå varandra.

599

Vi ser alla världen genom vår egen unika lins

Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.
Jag behöver också betrakta linsen som jag ser igenom.

600



Denna diskrepans är vi däremot medvetna om (fast vi tror att diskrepansen ligger mellan terrängen och visionen)!

Hur jag förhåller mig till det faktum att världen inte är som jag skulle önska är en av de mest avgörande faktorerna för hur jag mår och hur bra liv jag får.

Ser jag en brist som gör livet plågsamt, som inte "borde" finnas där, kanske t o m en "kränkning" av mig och mina rättigheter, en anledning att ge upp?

Eller ser jag ett behov, ett utrymme för mig att göra något i världen, att bidra, att uttrycka mig själv, något som kan ge mening och innehåll åt mitt liv?

De flesta av oss ägnar, utan att vi reflekterar över det, större delen av våra liv åt att försöka lappa ihop glappet mellan världen som vi uppfattar den och världen som vi önskar att den "borde" vara!

603

Hjälp den andre orientera sig

1. Överblicka terrängen, dvs skaffa sig en korrekt karta.
2. Ändra det som går att ändra av terrängen.
3. Ha rimliga förväntningar, dvs att önska vad som är uppnåbart.
4. Acceptera att kartan aldrig helt kommer att överensstämma med visionen och att detta inte nödvändigtvis måste leda till negativa känslor.

604

Vad menar vi med att "förstå"?

Den stackars egentliga världen - "verkligheten" - som den faktiskt ser ut syns knappt på grund av alla påslagningar.

605

"Kränkta" människor

"Kränkningen" ligger här

606

Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

607

Ask for what you want - but don't demand it!

Ken Keyes

608

Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Reinhold Niebuhr

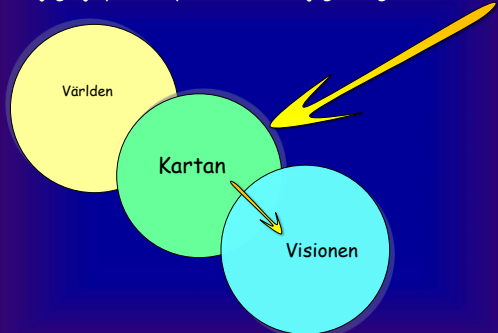
609

Besvärlig typ?

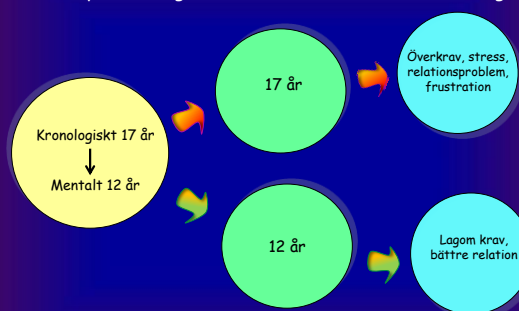
Där står ju ett stackars ledset och övergivet barn och bönar om bekräftelse!



Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta **här!**



Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag



Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Oppfostrad
- Bortskämd



Förhållningssätt

- Kräva medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Visa vem som bestämmer"
- Straff
- Konsekvenser

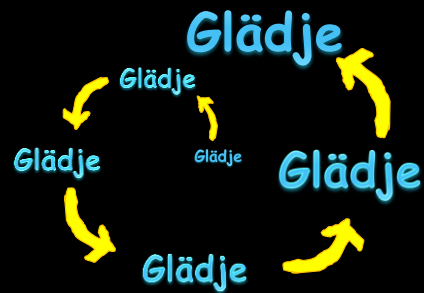
Min tolkning vägleder min intervention

613

"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn** på saker, då blir mötet ju jättedåligt."

Skulle jag vilja ha mig själv
till kompis?

615



616

Känslor smittar!

En lycklig elev kan få en hel klass på
gott humör...

...en enda surskänk kan å andra sidan
totalförstöra den.

617

Om du *har* tråkigt blir du tråkig!

618

Intuitiv bedömning

Bild av okänt ansikte 0,1 sekund



Bestämd åsikt om huruvida personen är:
Någon att tycka om
Någon att lita på
Kompetent



619

Spiegelneuronen är boven

"...ger en spontan,
omedveten information om
känsloläget och avsikterna
som en annan människa har
genom att spegla den
handlingsintention som
denne har."



620

1. Jag skulle trivas med mitt liv, om jag bara slapp mina oförstående föräldrar, taskiga lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

621

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas i plugget, så snart någon avlägsnat alla

- Korkade lärare
- Pucko kompisar
- Meningslösa prov
- Idiotiska uppföranderegler
- Äckliga fiskrätter

eller

2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

622

Hur skulle det kännas att tänka så här?

1. Usch vad äckligt med fisk!
2. Varför får vi inget godare?
3. Varför får vi **alltid** fisk till lunch?
4. Hur kan skolan göra så här mot mig? Det här gör dom säkert bara för att vara taskiga mot mig. Om dom brydde sig om mig skulle dom inte ge mig fisk varenda dag. Dumma Kleins Kitchen, och stackars mig!
5. Fisk igen... vilken tur jag har. Mums!
6. Visst, pannkakor är godare, men nu slipper jag vara hungrig.
7. Förra gången jag provade att äta fisk tyckte jag inte om det. Men nu ska jag ge fisken en chans och pröva igen, min smak kan ju ha ändrats. Det här ska bli spännande!
8. Tänk vilken tur jag har som lever i ett land där inga barn behöver vara hungriga och svälta - inte jag heller!

623

Din utmaning är att...

...trivas i skolan ändå.

Trots din lärare, trots somliga kompisar, trots att maten är oätlig, **trots** att du får orättvisa betyg...

...**trots allt!**

För din egen skull

624

Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

625

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBANNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera

626

Fyra förhållningssätt att välja på

Förbanning

Förträngning

Förnöjsamhet

Förändring

Tack till Fredrik Warberg och
Jörgen Larsson för bilden

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



Förnöjsamhet

- livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är **OCH DET ÄR OKAY!**

Michael
Rangne

628

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det?

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

Förändring kan även innebära att *ändra sin
syn på och tolkning av omständigheterna.*

Den viktigaste förändringen är den som
ändrar på våra *vanor.*

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Sätt att öka sin förnöjsamhet

1. **Rimlig ambitionsnivå.**
2. **Uppskatta** det som är bra.
3. **Förlika mig** (med det jag inte kan, orkar, hinner eller vågar försöka göra något åt själv).
4. **Jämför inte med andra.**
5. Var vaksam och välj **medvetet**. Bli inte "förnöjsamhetsextremist" - det finns saker vi aldrig ska bli förnöjsamma med.
6. **Förändra** - när förnöjsamhet inte fungerar eller är lämpligt.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

633

Hur gör man "ingenenting"?

- Stanna kvar i känslan, känn den fullt ut, fly inte.
- Försök maximera upplevelsen, inte minimera.
- Acceptera att det gör ont just nu. "It too shall pass."
- Vi har fått våra känslor för att hjälpa oss välja klokt. Använd känslan för att vägleda dig till valet av bästa möjliga handling just nu.
- Försök förstå känslan: Vad vill den säga mig just nu?
- Ibland är bästa valet att göra absolut ingenenting.
- Låt känslan ge dig energi till det du väljer att göra.
- Träna på "självmekänsla" (self-compassion) och skamtolerans. Man gör mindre lyckade saker hela tiden, och det är okay.

634

Evolutionsteoretiskt perspektiv

"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."

Micael Dahllén, professor på Handels, i boken Nextopia - Livet, lyckan och pengarna i förväntningssamhället

635

"Ingenenting" ≈ mindfulness

Ingenenting ≠ teflonmänniska

636

Den taskiga kartan kan vara mer eller mindre självförvållad

A man hears what he wants to hear and disregards the rest.

Paul Simon

637

Skam - den svåraste känslan av alla?

638

Skam och skuld - vad är skillnaden?

Skam

- Handlar om hur jag tror att *andra* uppfattar mig, hur jag är.
- Jag är fel, jag duger inte, jag är inte värd andras uppskattning.
- "Fear of disconnection". Jag får inte vara med.
- Förmåga att uppleva skam har ett värde om vi vill ha goda relationer, men många är rejält felkalibrerade.

Skuld

- Handlar om hur jag själv värderar min *handling*.
- Jag har gjort fel, jag har skadat en annan människa.
- Förutsätter intakt överjagsfunktion, samvete.
- Nödvändig förmåga om vi inte ska skada andra människor.
- Utan förmåga att känna skuld är man psykopat.

Två avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, "being all in":

1. "**Vulnerability**", våga vara sårbar och autentisk.
2. "**Shame resilience**". Vill jag bli älskad måste jag våga visa mig som jag faktiskt är, med alla mina skavanker, vilket förutsätter förmåga att tolerera känslor av skam ibland.

640

Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek!

641

HONOR & DEFINITIONS
shame

SHAME: "the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging"...
"the fear of disconnection."

—Brené Brown

642


Skammen är den värsta av känslor

- Glädjen över gemenskap och skräcken för ensamhet är något vi föds med.
- Ofrivillig ensamhet medför så starkt obehag att den drabbade kan göra nästan vad som helst för att slippa.
- Allra värst om ensamheten är påtvingad därför att de jag vill vara med inte vill vara med mig. Allt hopp är då ute och jag kan lika gärna lägga mig ned och dö.
- Att sätta barn i skamvrån, "timeout" är snudd på att hota med dödsstraff.

Skammen är den värsta av känslor

- Signal om att de vi vill vara med inte vill vara med oss.
- Uteslutning från gruppen evolutionspsykologiskt sett livshotande
 - I jägarsamhället överlevde man inte på egen hand.
 - Vildhast riskerar livet för att få komma tillbaka.
 - Apungar som skiljs från sin flock blir snabbt apatiska och dör av ensamhet trots att de får mat, värme och skydd.
 - Voodooödet är en realitet. Den som utesluts ur stamgemenskapen dör av hopplöshetskänslor.

"DÅ OCH DÅ SNUBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



645

The fault, dear Brutus, is not with our stars but with ourselves.

Julius Cesar

646

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

647

När du är upprörd - gör inget förrän du svalnat!



"Tala i vredesmod, och du kommer att hålla det bästa tal du någonsin ångrat."

648

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- **Se klart**, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- **Fokusera på det goda** (tänk på allt som är bra med min häst; hans enda problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



Att vara människa

Att vara människa är som att ha ett pensionat. Varje morgon kommer en ny gäst. En glädje, en depression, en gemenskap, någon plötslig insikt kommer som en oväntad besökare. Säg välkommen och ta hand om dem allad Aven om det är en samling sorger som med våldsamt kraft sopar rent ditt hus från allt dess bohag, skall du fortfarande behandla varje gäst med aktning. Han kanske röjer upp hos dig för att bereda plats för en ny glädje. Den mörka tanken, skammen, illviljan, möt dem alla med ett leende i dörren och be dem stiga in. Var tacksam för var och en som kommer ty de är alla vägvisare sända fjärran ifrån.

Jalad Ad-Din Ar-Rumi



www.sensus.se/kurser/negativt-tankande---bättre-blir-det-inte-160615/

sensus Om Sensus Stämor Liket Administrativa Liket © 2016

Kurser Evenemang Vår pedagogik Verksamhet

När i Kurser "Negativt tänkande - "bättre blir det inte!"

En hjärtefråga

Negativt tänkande - "bättre blir det inte"

När är det positivt att tänka negativt och när är det negativt att tänka positivt?

Startdatum Onsdag 05 oktober 2016

Tid kl 18.00 - 20.30

Plats Sensus Göteborg, Drottninggatan 50

Pris 550.00 kr

Omfattning 5 tillfällen
15 studietimmar à 45min

Våga vägra förbättringshetsen

Säg nej, sluta sträva efter lycka och våga stå still i stället för att ständigt utvecklas, säger danske psykologiprofessorn Svend Brinkmann som slår ett slag för den gamla stoicismen.



Nu in
Rena
i Kista
Ta del av
öppning

Psykologin används på alltför många områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, coachen eller terapeuten. Vi stannar inte efter frislör utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra synder men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

652

Recept för ett lyckligt liv?



Leta efter och **FOKUSERA** systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

653

"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde alltid vara värre!

654

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till plugget?
- Glömt anteckningarna till lektionen hemma?
- Utskälld av läraren på lektionen?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kompis om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till rektorn, som tänker kalla mina föräldrar till möte för att jag "missköter min skolgång"?
- Kommer hem, får veta att min lillasyster är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att hennes liv inte gått att rädda och att hon dött på sjukhuset?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

655

Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllo?



Ja - det var du som var full och körde bilen!

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris




Överkurs - tankar är skapande

ATT VÄXA GENOM MÖTEN
Kay Pollak

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.

659

Överkurs - några karameller att provsmaka...

ATT VÄXA GENOM MÖTEN
Kay Pollak

- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skal jag tror att jag är.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.

660

Överkurs - några karameller att provsmaka...

ATT VÄXA GENOM MÖTEN
Kay Pollak

- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om andra.
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har aldrig behov av att attackera en annan människa.

661

Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

ATT VÄXA GENOM MÖTEN
Kay Pollak

- "Det ligger någonting i det du säger".
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser eller hör.

Vad tycker du om Kay Pollacks tankar? Flum, högsta livsvisdom eller tillämpad KBT?

- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser och hör.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.
- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skäl jag tror.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.

2016-12-22

Michael Rangne

663



Jag är själv ansvarig för min värld



- Jag ligger bakom min upplevelse
- Mina trossatser avgör hur jag reagerar på det som händer
- Jag kan ÄNDRA mina trossatser

Tack till Kay Pollak



Mina tankar avgör mitt liv



1. Vilken är min djupaste tanke om mig själv?
 - Varje val är en värdering av mig själv.
 - När jag ändrar min syn på mig själv gör jag andra val.
2. Varje trossats man har kan man ändra.
3. Ingen annan kommer någonsin att ändra trossatsen.

Tack till Kay Pollak



Från offer till ansvarig



1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande.

Tack till Kay Pollak



Från offer till ansvarig



1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
 2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
 3. Mina tankar är skapande
- Varje tanke jag har om en annan människa flyttar mig i någon riktning
 - Skapar mina tankar rörelse bort eller emot?
 - "Tänk om det är sant att det är mina tankar som skapar mina problem?"
 - Oavsett situationen kan jag alltid välja en tanke som gör att jag mår en liten smula bättre
 - Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror
 - Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak



Från offer till ansvarig



1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
 2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
 3. Mina tankar är skapande.
- Vilka "brädor" har jag i mitt liv?
 - Kan det vara så att jag valt mina "brädor" för att slippa ta ansvar för min glädje i livet?
 - "Happiness is a choice" (Stephen R. Covey). Jag ensam har ansvaret för om mitt liv blir 😊 eller 😞.
 - Jag ensam har ansvaret för om jag ska leva som ett offer eller bli en skapande kraft i mitt liv.

Lista tio saker du retar dig på.
 Gå sedan igenom dem en i taget och se om du kan se på dem på ett nytt sätt som minskar din irritation.

Tack till Kay Pollak



Träna nya tankar



1. I varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
2. I de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

- All förändring börjar med mina tankar.
- Börja öva på "småfiender".
- Av de som står en närmast får man de värdefullaste lektionerna.
- "Min fru har jag valt för att få riktigt bra träning"
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"

Tack till Kay Pollak



Mina tankar är skapande




Si...

- Livet är en kamp
- Livet är ett helvete, och sedan dör man
- Ingen kan vilja ha en sån som mig
- Han har aldrig varit på mitt jobb
- Å nej, inte en dag till!
- Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad


...eller så?

- Livet är fullt av underbara överraskningar
- En dag till att leva
- Det finns mat i kylskåpet idag också
- När det är lätt så är det rätt
- En människa som mår bra har inte behov av att trakassera någon annan

Tack till Kay Pollak




När relationen går snett




- Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror
- Ingen annan kan störa mig utan mitt medgivande
- "Jag har förmodligen skapat det här dramat alldeles själv"
- Jag kan inte ändra på den andre, men jag kan ändra mina tankar om honom
- Jag är fast besluten att se på denna människa på ett nytt och annorlunda sätt
- Frånstötande beteende ofta uttryck för rädsla
- Ta inte masken för sann - den är ett rop på hjälp

Tack till Kay Pollak




När relationen går snett




- Även detta möte är en möjlighet till glädje och mening
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"
- Även i detta möte finns en möjlighet att få veta något om mig själv
- "Det ligger något i vad du säger"
- "Jag tar honom, han är utsänd till mig för att öva på"
- "Denna person har jag fått för att få riktigt bra träning, han är helt rätt för mig"
- "Du får inte svårare än du klarar av"
- Berätta öppet om vad du fått ut och lärt dig av mötet, och tacka uppriktigt för det

Tack till Kay Pollak



När relationen går snett



- Men... det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas!
- Vid konstig fråga: "Kan du ge mig ett exempel?"

Tack till Kay Pollak



När relationen går snett



"De här tre timmarna är de första timmarna på resten av ditt liv"

Tack till Kay Pollak

Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner
2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlär hjälplöshet".

Vår karaktär, proaktivitet och effektivitet, bygger på vår förmåga att styra oss själva

Göra och hålla åtaganden till mig själv och andra.

Vi kan ge löften - och hålla dem.
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att förverkliga dem.



VÄLJ SJÄLV

Annars väljer någon ANNAN åt dig!

677

En lathund till

Nästan ingenting spelar någon större roll i ett större perspektiv.

↓

Jag kan ge fasiken i nästan allt.
Men bara nästan!!!

678

Mitt liv är summan av...?

...alla val jag gjort fram till nu.




Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val.

679

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.
© 2001 Louis L'Amour



680

Alla människor kan inte få vad de vill -



- men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

681

Två bra frågor att ha med sig

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

682

Två KONSTRUKTIVA frågor att ha med sig

How can I enjoy this person, situation, place, challenge?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

683

Den grundläggande frågan, "the basic question"

How can I enjoy this person, place, situation or challenge?

Varianter:

How can I most deeply "live" this experience?
 Hur kan jag bäst använda just denna stund, dag, situation?
 Hur kan jag få och ge så mycket som möjligt?
 Vilka valmöjligheter har jag just nu?

Ingen självupptagenhet, ingen hedonism.
 Men en positiv mental inställning, en anda av kreativitet.

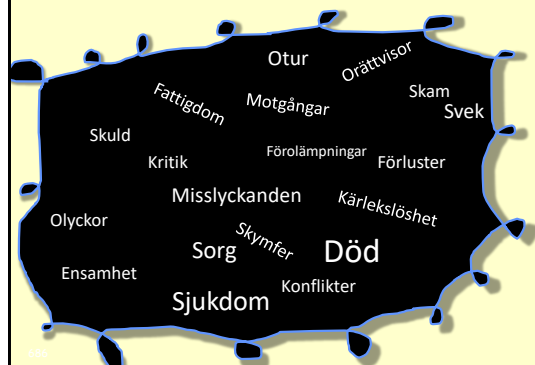
John Powell, Fully human, fully alive

Varje stund i livet ställer någon form av fråga till mig!

Vad behöver livet av mig just här och nu?
 Vad är bäst för den andre just nu?
 Hur mycket kan jag älska?
 Hur långt är jag beredd att sträcka mig?
 Vad tror jag på?
 Hur kan jag glädjas?

John Powell, Fully human, fully alive

Vem har sagt att det är lätt?



Två till!

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

687

I slept and dreamed that life was joy.
I awoke and saw that life was service.
I acted, and behold, service was joy.

Rabindranath Tagore

Tänk att...
vi kan när som helst utnyttja
vår frihet och ta ett initiativ!

Av: Vasnica Rongme med vänster hand

689

Vill du känna dig levande och vital på jobbet (och i livet)?

**Delta!
Bidra!
Ta för dig!
Ta initiativ!
Engagera dig!**

690

Vad ägnar jag min tid åt?

Angelägenhetscirkeln
(ingen kontroll)

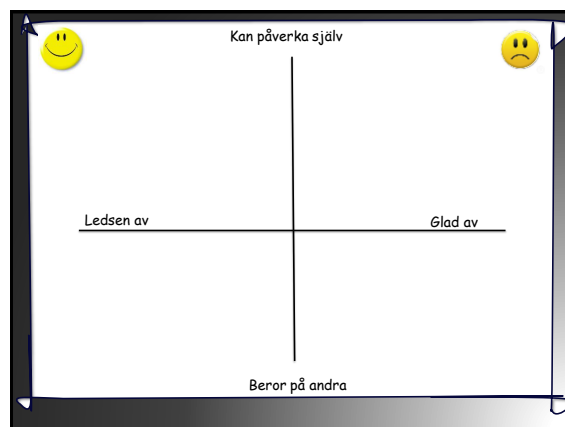
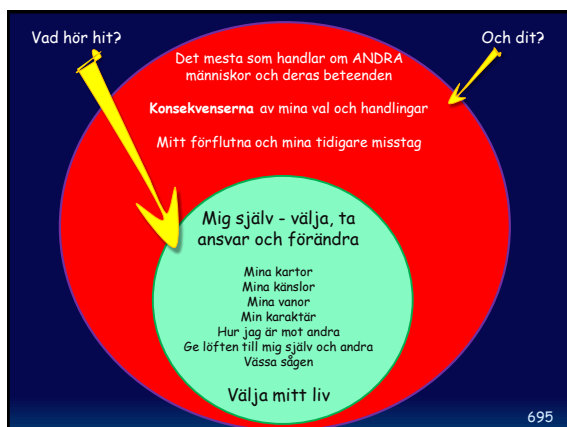
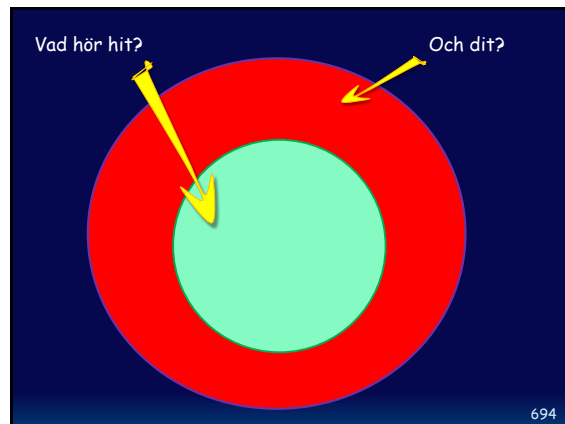
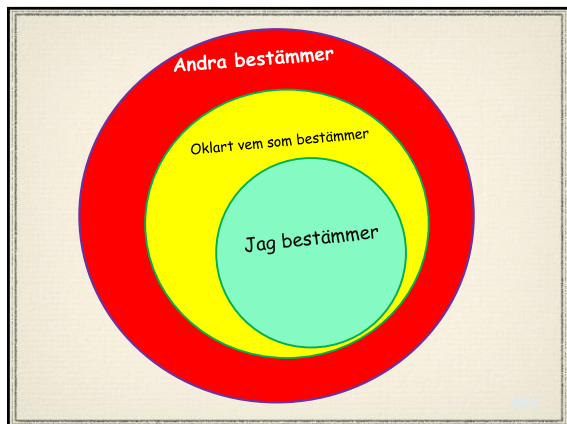
Inflytandecirkeln
(mitt handlingsutrymme)

691

Andra bestämmer

Jag bestämmer

692



Använd ditt handlingsutrymme

- **Utforska handlingsutrymmet**
 - Se mitt eget utrymme
 - Se att jag kan påverka andra
- **Vad kan jag göra?**
 - Idéer
 - Små ojobbiga saker
 - Små steg mot en något bättre vardag
- **Vad vill jag göra?**
- **Vad ska jag göra?**

Personligt åtagande

- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden! www.tidsverkstaden.se

Utmärkande för kloka mål

1. Ska vara mina egna, fritt valda mål - inte någon annans.
2. Självöverensstämmande, stämmer överens med mina djupaste värderingar.
3. Intressanta och personligt relevanta.
4. Ger både glädje för stunden och mening på sikt.
5. Bidrar till personlig utveckling.
6. Ger en känsla av tillhörighet och av att bidra till samhället.
7. Används för att styra och berika färden - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

En övning med potential att förändra ditt liv

Fundera ut *en* aktivitet i ditt liv som du, om du utförde den regelbundet och väldigt bra, är övertygad om skulle ge fantastiska resultat, resultat som du innerligt önskar och drömmer om.

1. Hemma:
2. I skolan:
3. Som kompis:

Min nya vana som kompis

Min nya vana som elev

Min nya vana i familjen

Några avslutande idéer att fundera över

- Lyssna på dig själv och andra, men bestäm själv.
- Filosofera och läs en smula var dag.
- Välj ditt liv.
- Vilka människor och saker mår jag bra av?
- Bry dig om dig själv och andra.
- Ge dig själv en egen stund var dag.
- Odlar och utveckla dina relationer.
- Prata med andra om sådant som är viktigt för dig.
- Det du gör ska vara roligt eller meningsfullt, helst både och.
- Om du ska vara materialist - var det med omsorg och välj dina prylar noga.
- Memento mori!