

Från ung till vuxen
Stockholms Universitet
15 februari 2017



Michael Rangne
Överläkare, specialist i psykiatri
mrangne@gmail.com
www.lorami.se


"Tala till oss om..."

Profeten

Kahlil Gibran

9


Two paths diverged in the woods.
I took the path less travelled, and that made all of the difference.



Robert Frost

10



Traveler, there is no path, the path must be forged as you walk.



Antonio Machado

11

Over the years I've found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

Brené Brown

12

Before I got married I had six theories about bringing up children; now I have six children and no theories.

Earl of Rochester, 1600-talet

13

TYSK FAKTA

BRÖSTTITTANDE GÖR MÅN FRISKARE

Tio minuters brösttittande per dag gör medelåldersmän friskare. Åtminstone enligt en undersökning som gjorts på 200 tyska män. Hälften av dem fick under fem års tid titta på barmen på storbystade kvinnor tio minuter per dag. Hälsoeffekten enligt undersökning är samma som ett 30 minuter långt aerobicpass enligt forskarna. Brösttittarna hade lägre blodtryck och vilopuls samt minskad risk för sjukdomar i hjärtats kranskärt.

– Det råder ingen tvekan, tittande på stora bröst gör män friskare. Vår studie visar att om man syslar med detta fem minuter varje dag minskar man risken för stroke och hjärtattack med hälften, säger Dr Karen Weatherby till New England Journal for Medicine.

14

Du undervisar bäst i vad du själv mest behöver lära.

Illusioner, av Richard Bach

15

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

Richard Bach

16

Lägesrapport från en femtiosexåring

- Åren går fort.
- Mentalt blir man inte mer än tjugo.
- En frisk kropp hör till undantagen.
- Viktigare med en livsfilosofi än med metoder.
- Från att hantera min tid till att hantera min energi.
- "Good enough" får räcka.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- Att se och uppskatta allt bra i ens liv är kanske den väsentligaste förmågan för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fullo först efteråt.
- Lycka är ett bräckligt mål, mod och mening betyder mer.
- Om du inte väljer själv så väljer någon annan så gärna.
- Kontroll är en kulturell illusion.
- Vi är sårbara, bräckliga och ömtåliga - inte starka och kraftfulla.
- Försök inte klara livet själv.
- Relationer det som gör livet värt att leva.
- Det finns "psykologiska naturlagar", t ex ge för att få.



17

Vill du få Gud att skratta?
Berätta om dina framtidsplaner!



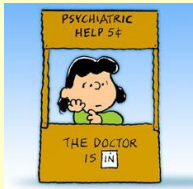
18

Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

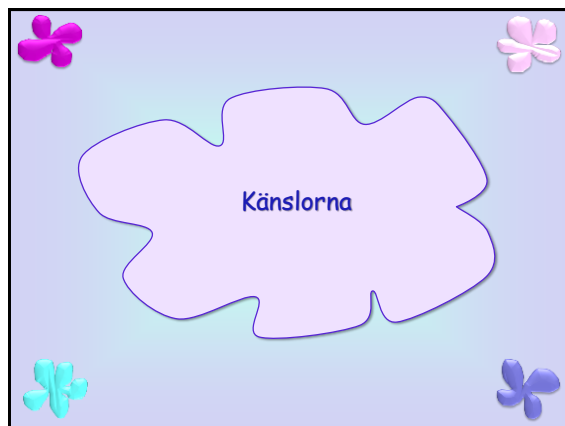
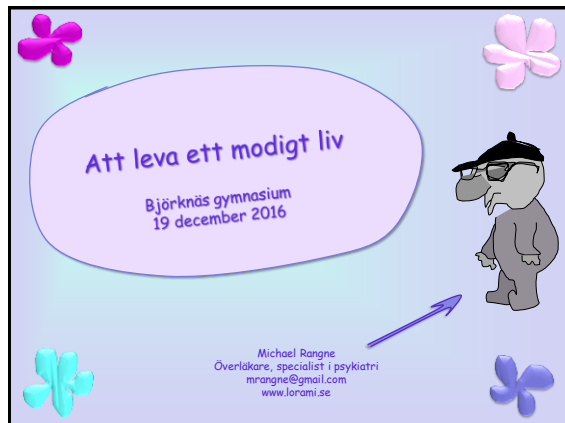
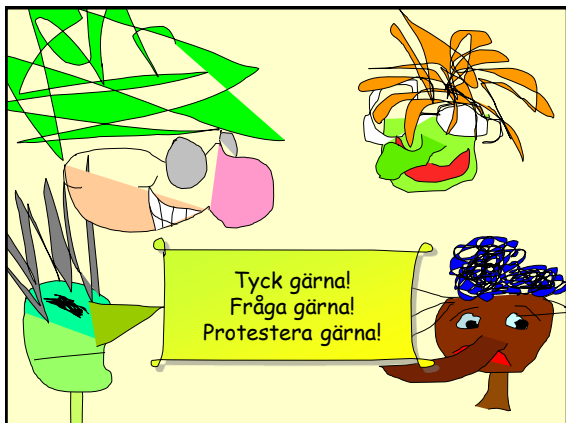
1. Försöker tänka på något annat

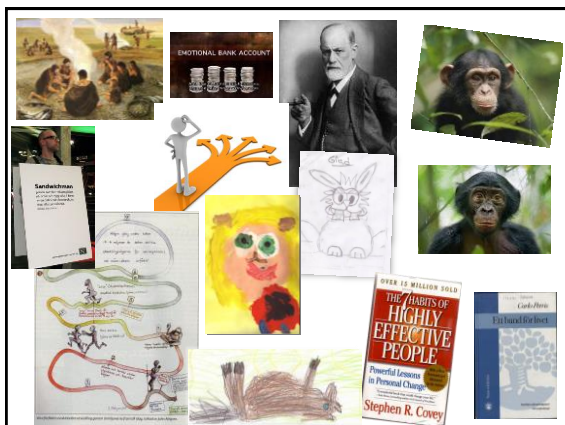
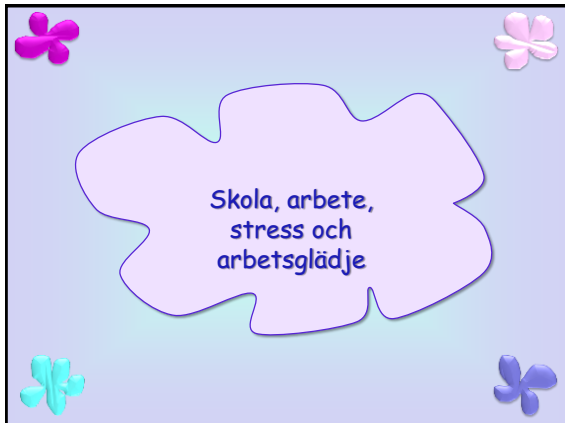
↓

2. Biter ihop och står ut tills det går över



19





www.lorami.se



Michael Rangne2017-02-1632

Några lästips

- Platon (valda delar)
- Epikuros
- Seneca
- Epiktetos
- Aurelius
- Cicero
- Montaigne
- Svend Brinkmann: "Stå fast"



33

Stoicism Cheat Sheet

Beliefs	Strategies	Goals
<ul style="list-style-type: none"> If you are unhappy it is your fault Everything is temporary We are social beings, with a social duty Fatalism Hedonism is not the path to happiness Fame & fortune are overrated A philosophy of life must be lived 	<ul style="list-style-type: none"> Rephrase goals so that they are entirely within our control Have nothing you are not prepared to lose Live simply Negative visualisation Exercise self-denial Resist materialism Accept what cannot be changed Refuse to consider yourself a victim Practice misfortune Live in accordance with nature 	<ul style="list-style-type: none"> Be satisfied with your current situation Maximise positive emotions, minimize negative emotions

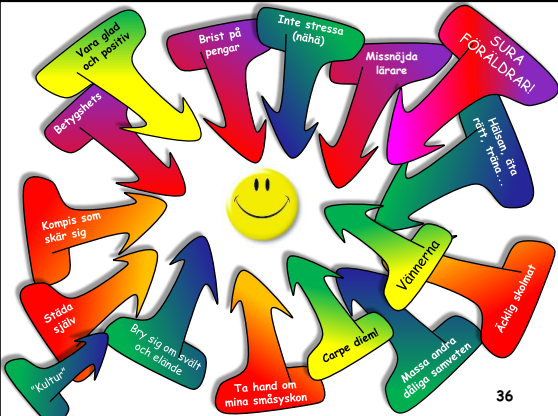
"For the money, the simply life honey, is good." The Dandy Warhols

34



Vilka är ni?
Vad vill ni prata om?

35



36

Vad är det allra jobbigaste med att vara ung och plugga på Universitetet idag?

37

Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

- Hög förståelse.
- Jättesugen på att få veta mer.
- Är där av en anledning.
- Vill ta med sig allt hen kan ut i verkliga livet och börja göra.
- Gör samma dag en personlig sammanfattning med "to do" på slutet, och sätter igång.
- Förmedlar till andra det hen lärt och det hen tänker göra.
- Har betalt dyrt för kursen.

39

Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing
that shows up as **being**.

Werner Erhardt

Jag ska ta med **minst en sak** härifrån
för att testa, något som jag tror kan
göra mitt liv litet bättre.

NEVER LET
THE THINGS
YOU WANT
MAKE YOU FORGET
THE THINGS
YOU HAVE



"There is no how.
You do, or you do not do."

43

Måjligen kan något av detta fungera:

1. Förälskelse.
2. Frälsning.
3. Nästan dö.
4. **Fatta ett beslut.** På allvar, på förbaskat god grund, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv i smyg!

44




Michael Rørdam

2017-02-16

45

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



46


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



Det är
BESLUTEN som
förändrar
världen!

48

Vill du förändra något i ditt liv?

Motivation →

Erfarenhet
↓
Slutsats
↓
Beslut
↓
Plan
↓
Förankring och stöd
↓
Handling
↓
Utvärdering → Justering → Vana

1. Kom ihåg ditt "varför"
2. Sätt det i ett större sammanhang
3. Gör det kul
4. Gör en vana av det
5. Förkunna för världen vad du gör
6. Be om hjälp
7. Utvärdera regelbundet

Kan det vara så att...

...skillnaden mellan ett bättre eller ett sämre liv helt enkelt stavas...



...s-j-ä-l-v-d-i-s-c-i-p-l-i-n?

50

En övning som kan förändra ditt liv


Fundera ut **en** aktivitet som du, om du utförde den regelbundet och bra, är övertygad om skulle förändra ditt liv till det bättre.

Tonårsföräldrarnas perspektiv: Minimera skadorna!


- Inte helt tappa skolan → någorlunda betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs lite böcker, inte bara titta på skärmar → kunna klara att läsa åtminstone lättare texter.
- Inte bara skräpmat och läsk → inte alltför många hål i tänderna.
- Röra på sig *lite* ibland → bygga upp åtminstone *någon* benstomme för ålderdomen.
- Sova hyfsat åtminstone *ibland* → klara skola, kompisar och övrigt liv trots allt.
- Enstaka dumheter, men ha turen att inte hamna i allvarigare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddad sex) → inte förstöra sitt liv.

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något tröstigt långt in i framtiden (raserade tänder, kroppslig sjukdom, benskörhetsrelaterade frakturer, arbetslöshet)?



Läget tills man är 25...



→ ...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

56

Var har du dina föräldrar?

Vet hur de älskar mig på ett sätt som känns bra för mig

Tycker **inte** om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

Vet **inte** hur man älskar ett barn på ett sätt som är bra för barnet

60

Var har du dina föräldrar?


Vet hur de älskar mig på ett sätt som känns bra för mig

Tycker **inte** om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

Vet **inte** hur man älskar ett barn på ett sätt som är bra för barnet

61



En bra förälder för hundra år sedan var **skyldig** att slå sina barn, för att det inte skulle gå dem illa.



Förlåta eller fördöma?

Varje barn når förr eller senare en punkt där det inser att dess föräldrar inte är perfekta och ofelbara. Lite senare inser barnet att det på många sätt vet mer, är klokare och kanske också modigare än sina föräldrar.

Det blir allt tydligare att föräldern kunde ha gjort ett bättre jobb som förälder.

Då är det dags att ställa sig frågan: Ska jag acceptera att dom är de dom är, förlåta dem det de kunde ha gjort bättre och älska dem ändå? Eller ska jag tycka illa om dem, ta avstånd och straffa dem resten av deras liv?

Ditt val är viktigt för deras livskvalitet
- och avgörande för din.

Den kortaste kursen för alla föräldrar

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ett roligare liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

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?



Hur skulle din relation till ditt barn förändras om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kanske är sista gången ni ses?



68

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

När hade du senast koll på livet?

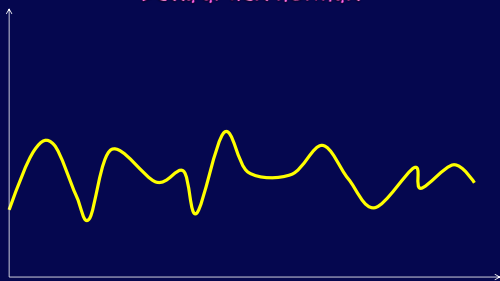
När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst

71



72

Detta är helt normalt



Kontroll över livet är jättebra för
välbefinnandet

men...

att TRO att man har kontroll över
det man inte råder över är inte
lika bra.

74

Men det finns något du kan kontrollera

Du kan ha en sorts kontroll ändå

- genom att välja, fatta beslut och styra dina handlingar och ditt liv.

Det är bara **resultatet** du inte råder över.

75

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR
INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR
PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER VI
INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

77

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

78

Råd eller goda råd?

- Jobba mindre!
- Unna dig!
- Släpp kontrollen!
- Var inte så självisk!
- Lev för andra!
- Lev balanserat!
- Ta det som det kommer!
- Satsa på familjen!
- Lita på andra!
- Sov, så att du inte blir utbränd!
- Slappna av!
- Värna dina gränser!
- Ge allt!
- Ligg il!
- Ta kontrollen!
- Satsa på dig själv!
- Du måste älska dig själv!
- Hitta något att brinna för!
- Planera och fokusera!
- Satsa på karriären!
- Lita till dig själv!
- Morgonstund har guld i mun!
- Det gäller att aldrig slappna av!
- Var flexibel!

79

I sammanfattning

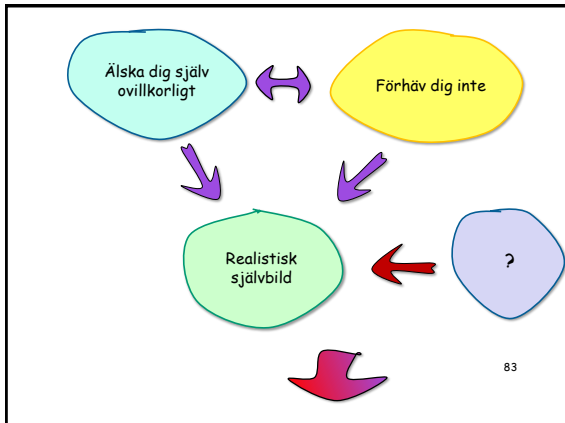
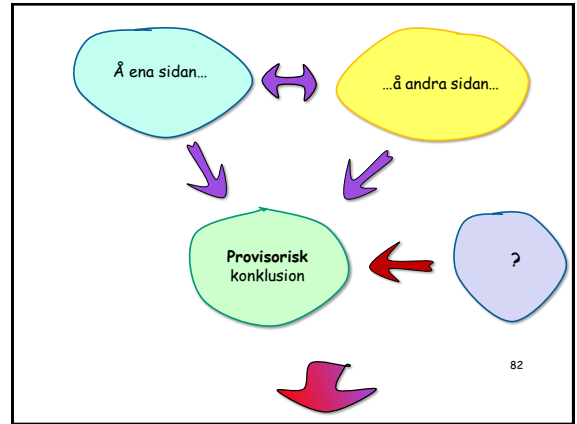
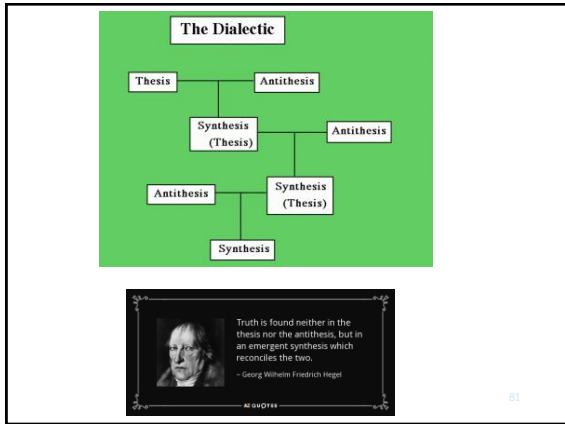
Ta det soft!

Ge järnet!

Vår kultur dräller av "råd" från människor som själva haft glädje av just detta förhållningssätt, men vilket råd passar just dig?

Att följa ett dåligt råd kan förstöra ditt liv!

80



Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna upplevelser och erfarenheter.

Werner Erhard, Relationships -- making them work

"Man kan inte ändra en annan människa"

85

Riktig kärlek!

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den självinsikt som kan få denne att själv vilja ändra sig.

86

Den andre ska inte bara göra något...

Hen ska vilja göra det hen gör!

Hört det förut?

Motivation är grunden

Hjälp den andre hitta ett **varför**, ett **eget** varför, för de önskade förändringarna.

88

Alla människor har behov, alla vill **något**

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

90

Min motionscykel och jag



91

Ska vi ge råd?

Skaffa dig en **invitation**.
Kom med ett **erbjudande**.
Skilj på råd och **goda råd**.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

92

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs **en gång**.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

93

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Utbildningsmyten är en illusion. Utbildning är ingen garanti för någonting, trots att vi idag krampaktigt vill tro att den är nyckeln till lycka för våra barn."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001



Hög utbildning skyddar inte mot dumhet!

När varan ska skickas
De flesta bedrägerier sker när varan ska skickas, detta då man vill utnyttja anonymiteten med bankkonto. Banker får inte lämna ut information om vem som har ett visst konto till dig som privatperson. Då kan inte heller veta att det verkligen är din köpare som sätter in pengar på ditt konto. Avstå från bankkontobetaling om du inte kan genomföra affären öga mot öga med köparen/säljaren.

När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. [Använd Blocketpaketet!](#)
- Bedrägere lämnar ofta ut ett personnummer eller mejlar en kopia av ett körkort/leg som trygghet vid forskotts betalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postforskort är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

Att lära för ett misslyckat liv

En riktigt värdefull kultur är en sådan som kan lära människor att handskas med nederlag. Ty livet är en vandring från nederlag till nederlag.

Leszek Kolakowski

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Hur bör man förbereda en ung människa som just påbörjat sin resa? Hon - liksom vi alla - kommer ju säkert någon gång i livet att svikas av någon hon älskar, bli lurad av någon hon litar på, bli förödmjukad av någon hon öppnat sig för; bli avvisad, avskedad, hjälplös och förnedrad. Sådant är ju vårt liv. **Ett delvis lyckat äktenskap, delvis lyckade barn, ett delvis lyckat hem...** Vilken gåva bör förmedlas för att hon ska komma ur alltsammans oskadd?"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001



Frans de Waal. Moral behavior in animals

[Aporna](#)
[Elefanterna](#)
[Gurka och druvor](#)

Lathund för barnuppfostrare - vad ditt barn behöver veta (och du med):

Har är okay
Andra är också okay
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...

...trots allt!



Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan

1. Lära barnet om gruppprocesser och **gruppträck**. Vara medveten om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej.



2. Barnet ska vara minst lika **levande och vitalt** när det lämnar skolan som när det började.
3. Förmedla en känsla för vilken **värdefull gåva** livet är (trots allt).

Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

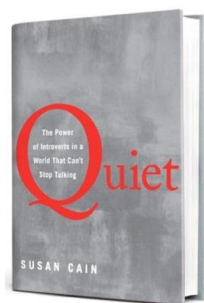
Föreläsningsserie

- Hur man undviker katastrofala misstag i valet av vänner och kärlekspartner.
- Hur definierar vi kärlek?
- Vägledning om personlighetsstörning.
- Kännetecken på människor med hög sannolikhet för att göra en illa.
- Egenskaper hos en god vän.
- Egenskaper hos en lyckad äktenskapspartner.
- Vänlighet, empati, äkthet, engagemang, ärlighet och hur man känner igen dessa egenskaper.

Fritt efter Gordon Livingston

Majas blyghet ett betygssänke

Fritt Lärarnas tidning 2010-11-21 10:42



Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.



Om du vill göra en lysande presentation:

Skit inte i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.



Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

Varför rodnar vi?

1. Signalerar att **jag bryr mig om den andres åsikt** om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.
2. Visar att **jag har förmåga att känna skam**, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).

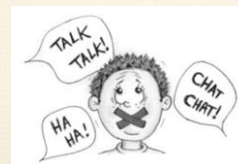


Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

~~Jag måste bli av med min ångest så att jag kan hålla mitt tal.~~

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

Du kommer att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Å andra sidan kan du välja att lyckas varje gång. Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du **försökte** - inte efter hur det gick.

111

En väg till självkänsla och lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste värderingar och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



112

Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles, Nichomakiska etiken

Sa inte Aristoteles!

113


Vilket värde har det för mig att få min fasad älskad?

BRENÉ BROWN
MOD ATT VAR SÅRBÄRIG

DARING GREATLY

115

Brené Brown - The power of vulnerability



116

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS
NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES
OR WHERE THE DOER OF DEEDS COULD HAVE DONE BETTER
CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA
FACE MARKED BY DUST AND SWEAT AND BLOOD
WHO STRIVES VALIANTLY
WHO ERKS AND COMES UP SHORT AGAIN AND AGAIN
WHO KNOWS GREAT ENTHUSIASMS AND DEVOTIONS
WHO AT BEST KNOWS TRIUMPH OF HIGH ACHIEVEMENT
WHO AT WORST FAILS DARING GREATLY

-THEODORE ROOSEVELT-

117

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS
NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES
OR WHERE THE DOOR OF DEEDS COULD HAVE DONE BETTER
CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA
FACE MARKED BY DUST AND SWEAT AND BLOOD
WHO STRIVES VALIANTLY
WHO ERRS AND COMES UP SHORT AGAIN AND AGAIN
WHO KNOWS GREAT ENTUSIASMS AND DEVOTIONS
WHO AT BEST KNOWS TRIUMPH OR HIGH ACHIEVEMENT
WHO AT WORST FAILS DARING GREATLY

-FRANKLIN ROOSEVELT-

"Det är inte kritikern som räknas, inte mannen som kan visa på vilket sätt den starke mannen misslyckas eller vad den som utför en gärning hade kunnat göra bättre. Äran tillhör den man som faktiskt befinner sig inne på arenan; han vars ansikte vanpryds av damm och svett och blod; han som strider tappert, som misslyckas, som gång på gång kommer till korta eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemyndar sig om att utföra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som tröttnar ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segerns sötna som det innebär att ha åstadkommit något stort och som i sämsta fall, om han misslyckas, åtminstone gör det samtidigt som han visar prov på stort mod..."

118

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

119

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

120

Hur gör man "ingenting"?

- 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 ingenting**.
- **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.

121

"Ingenting" ≈ mindfulness



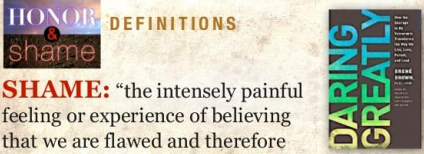
Ingenting ≠ teflonmänniska



122

Skam - den svåraste känslan av alla?





HONOR & SHAME DEFINITIONS

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

DARING GREATLY

124

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.
 - Vildhäst 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.
 - Voodooödd är en realitet. Den som utesluts ur stamgemenskapen dör av hopplöshetskänslor.

Skam och skuld - vad är skillnaden?

Skam	Skuld
<ul style="list-style-type: none"> □ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> □ 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.

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



128

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!

129

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.


130



Kristin Neff
Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen
<https://youtu.be/IvtZBUSplr4>

"Varför stirrar du på allt jag saknar, när mitt blod är ungt och galet nog att älska dig?"



132



Kristin Neff
Author, *Self-Compassion*

<https://youtu.be/11U0hODPu7k>

The three components of self-compassion:

Self-Kindness vs. Self-Judgment
Common Humanity vs. Isolation
Mindfulness vs. Over-identification

Common humanity vs. Isolation

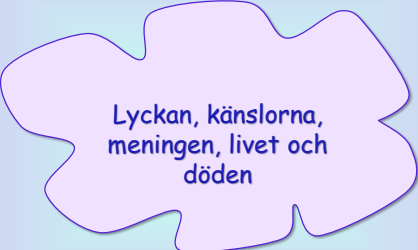
- Seeing own experience as part of larger human experience not isolating or abnormal
- Recognizing that life is imperfect (us too!)





Kristin Neff
Associate Professor
University of Texas, Austin

Kristin Neff: *Overcoming Objections to Self-Compassion*



Lyckan, känslorna,
meningen, livet och
döden

Hur kan det som börjat så bra...



ANGEL





139

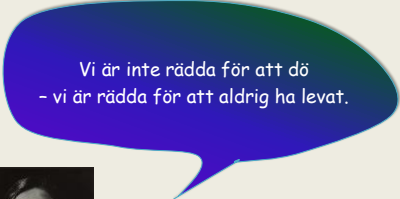
...sluta så här?



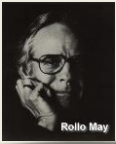


Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age

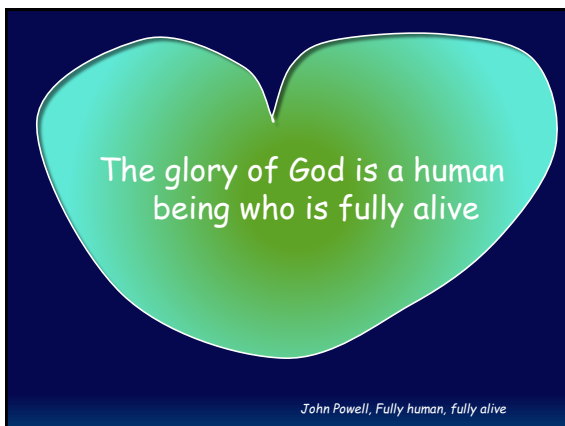
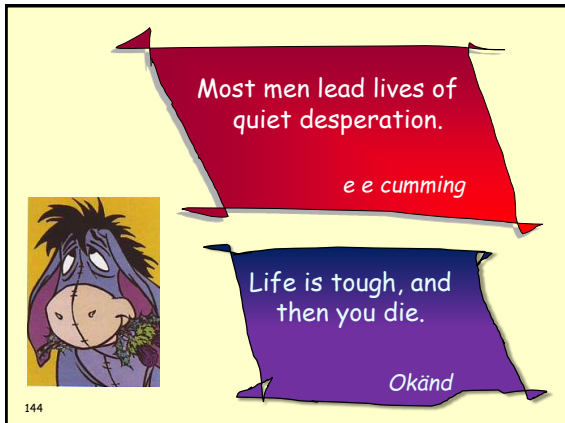
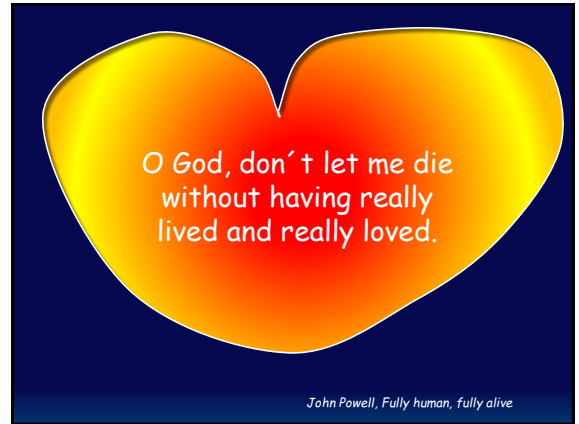
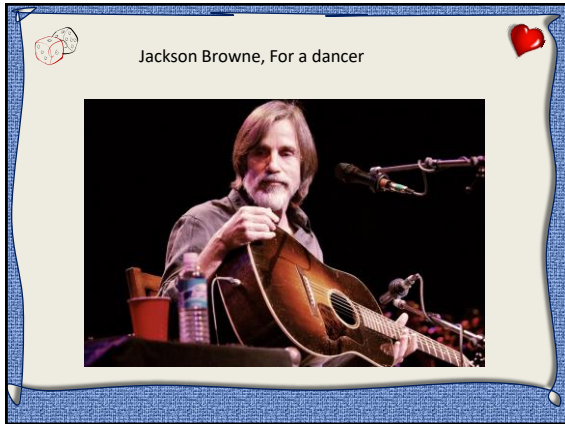
Now repeat after me:
"I AM FREE"



Vi är inte rädda för att dö
- vi är rädda för att aldrig ha levat.




Rollo May



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



148

Hur mäter forskare lycka (happiness)?

Gällande senaste veckan:

1. I felt **hopeful** about the future.
2. I was **happy**.
3. I **enjoyed** life.
4. I felt I was just as **good as other people**.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.

Vad skulle du välja?

- Mer självbedrägeri och mer lycka? Eller mindre självbedrägeri och mindre lycka?
- En drog som håller dig konstant hög och euforisk oavsett omständigheterna? Eller fortsätta må ungefär som du har det, dvs upp och ned?
- Konstant eufori men avsaknad av upplevelse av mening? Eller en "normal" blandning av lycka och olycka men en upplevelse av djup mening med ditt liv?
- Kompromissa med dina övertygelser när de kommer i vägen för den omedelbara lusten och lyckan? Eller leva efter dina värderingar i alla väder, oavsett vad det kostar dig i stunden?

151

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

Tillfredsställelse med liv och arbete

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

Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

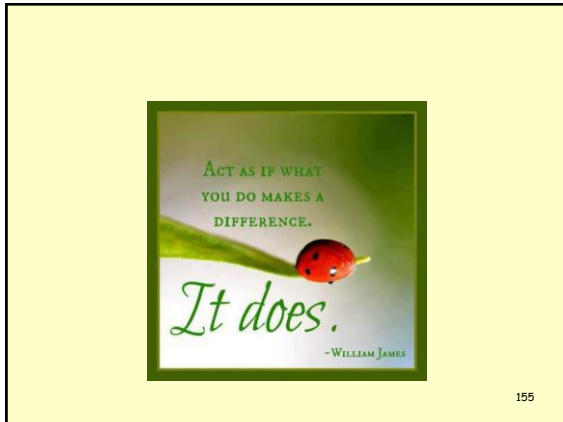
Känsla Av SAMmanhang:

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*

Släpa sten eller bygga katedral?

154



Vad utmärker en frisk människa?



"Förmåga att älska och arbeta."

Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!

156

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?
Glädje?

157

Hur funkar dessa tankar tror ni?

Tänk positivt!
Du kan om du vill!
Varje problem har en lösning!
Först måste du älska dig själv!
Säg vad du tycker, uttryck din ilska, var dig själv!
Take me or leave me, I'm all I've got!
Skuld och skam är osunt!
Det beror på min taskiga barndom!
Förändring är en långsam, svår och mödosam process!

"The single most remarkable fact about human existence is how hard it is for humans to be happy."

Hayes & Wilson 1999

159

Vem har sagt att det skulle vara lätt?



Otur
Orättvisor
Skam
Svek
Motgångar
Förläppningar
Förluster
Kärlekslöshet
Död
Konflikter
Sjukdom
Sorg
Skymfer
Misslyckanden
Kritik
Förolämpningar
Olyckor
Ensamhet
Skuld
Fattigdom
Olyckor

160

Evolutionsteoretiskt perspektiv

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

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

Vad händer när du fått allt du vill ha?

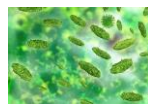
"Is this all there is?"

Vad händer när du fått allt du vill ha?

Att få vad du vill ha gör dig inte lycklig!
När du fått allt du vill ha i livet undrar du
istället - är detta allt?

"Happiness? - I don't want it!"
(Zen-mästare).

Varför rörelse?

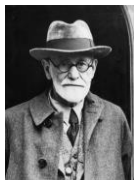


Näring

Fysiologiskt stimulus,
kemisk reaktion
Förnimmelse, "känsla",
primitivt medvetande
Kognition, föreställning, fantasi
Språk
Minne, lärdom, planering
Gott och ont, skuld och skam
Samarbete
Kollektiva föreställningar, myter
Självreflektion

165

Freud, Buddha och bakterier är helt överens
- vi är födda till att jaga lust och fly olust



"Lustprincipen"



Begär till positiva
känslor skapar lidande

166

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.

Värför har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - **fäster 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

"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"!

Finns det något alternativ?

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

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
4. Odla goda relationer, med rätt personer

171

V
Ä
L
L
J
(själv)
!!!



Annars
väljer
någon
annan
åt dig!

Vad krävs för ett lyckligt liv?

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



173

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 påfrestringar och vår förmåga
att hantera dem.

174

"Rik på riktigt" - om välbefinnande i vardagen

"Vardagens Femkamp"

- God självkänsla
- Några goda relationer
- Givande sysselsättning
- Tillräckligt god ekonomi
- Lagom livstempo



"Medaljerna"

- Mening
- Glädje
- Kärlek
- Frid
- Vardagsmakt

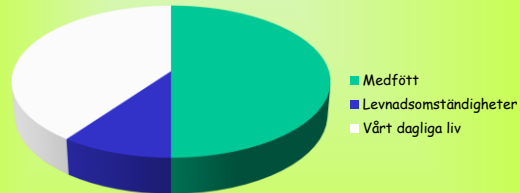
175

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.

176

Lyckoforskning



■ Medfött
■ Levnadsomständigheter
■ Vårt dagliga liv

Kan man lita på en lyckokurs på TV?

Styrkor

- Stor effekt på de tre man följde.
- Man hade screenat för depression först.
- Kompetent kursledning.
- Seriöst upplägg

Svagheter

- N = 3
- Saknas kontrollgrupp.
- Många insatser på en gång, därför svårt att veta vad som var mest verksamt.
- Stort engagemang hos kursledningen och deltagarna → ökad placeboeffekt.

179

"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Gods gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Gods sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+/-/+	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	++	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+/-	
Status i samhället, andras aktning	++	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+/-/+	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+/-	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/-	
Kroppslig sjukdom	0/-/-	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Intraspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+/-	Inte samma sak som att tända
Mening, hög KASAM	++/+++	
God förmåga att förvränga intryck och minnen, se det från den ljusa sidan	+/-	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/-	Män vad är höna respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövda. 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.**

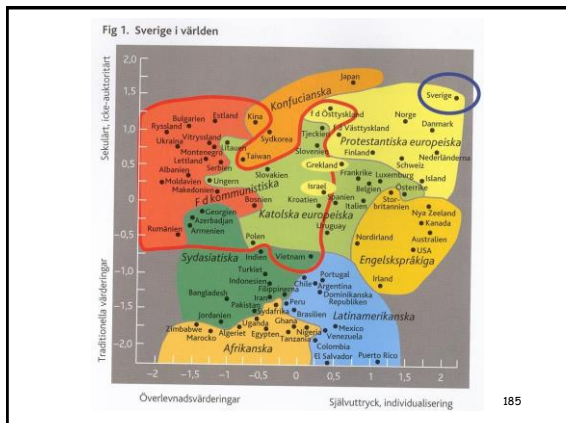


Michael Rungne 2017-02-16 181

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

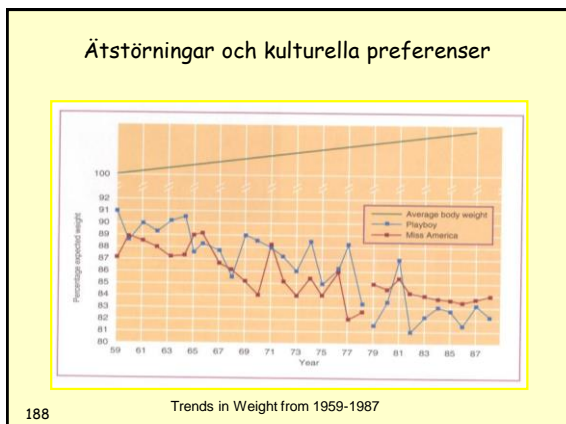
Benjamin Franklin, Självbiografi

182



Några av de vanligaste tillstånden

- "Utbrändhet"
- Utmattningssyndrom
- Depression
- Bipolar sjukdom
- Vanföreställningssyndrom
- Schizofreni
- Narcissism
- Psykopati
- Borderline
- Substansbruksyndrom
- Ätstörningar
- Trotsyndrom och uppförandestörning
- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Social ångest
- Paniksyndrom
- Generaliserat ångestsyndrom
- Specifik fobi
- Tvångssyndrom
- Kroppssyndrom
- Samlarsyndrom
- Anpassningsstörning
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom



Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?



Och Lisa, som aldrig funkat som hon borde?



Har personen alltid varit besvärlig, eller är det nytt?

190

Kalle som inte funkar längre:

Hämt något jobbigt?
Stressad?
Trivs inte hemma?
Föräldrar som inte förstår?
Konflikter, osams?
Fel lärare?

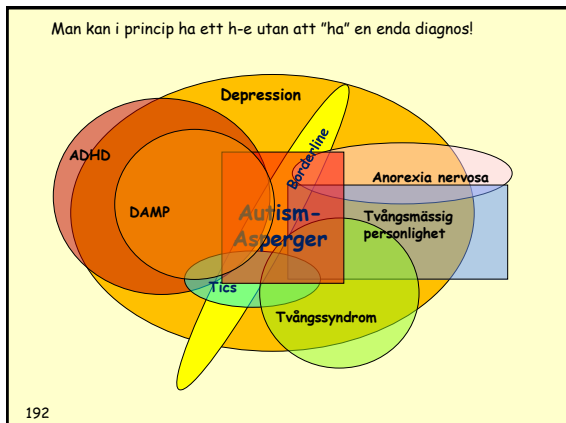
Depression?
Utmattnig?
Utbrändhet?
Posttraumatiskt stressyndrom?
Åtstörning
Psykos?
Missbruk?

Lisa, som aldrig funkat som hon borde:

Ångestsjukdom?
Social fobi?
Tvångssyndrom

ADHD?
Asperger?
Intellektuell funktionsnedsättning?

Personlighetsavvikelse?
Borderline?
Narcissism?
Antisocial?

Vill inte



Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

Behöver hon

Skärpa sig?
Självdisciplin?
Motivation?
Coaching?
Mentor/handledare?

197

Nix!

Stöd och medmänsklighet
Information, psykopedagogik
Läkemedelsbehandling
Psykoaterapi (KBT)
Sjukskrivning/sjukpension

198

Psykiatris svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- **Resursbrist**, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till **stor tidsåtgång för prioritering** av resurserna, tår på personalen och bryter ned patienterna.
- Ofta trånga och överbelagda avdelningar.
- **Bristande medverkan** från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- **Många behandlingar har halvdan effekt**. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Somliga hjälpare är **mer lämpade än andra**.
- **Orimliga förväntningar** på vården och livet?



199

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

Kalle, som för ett år sedan hamnade i rullstol för resten av livet efter en allvarlig trafikolycka?



Lisa, som fem miljoner på Lotto för ett år sedan?



Vem är lyckligast? 202

Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

1. Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra egna djupaste behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

203

Att åka till Kina



205

Risikofaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



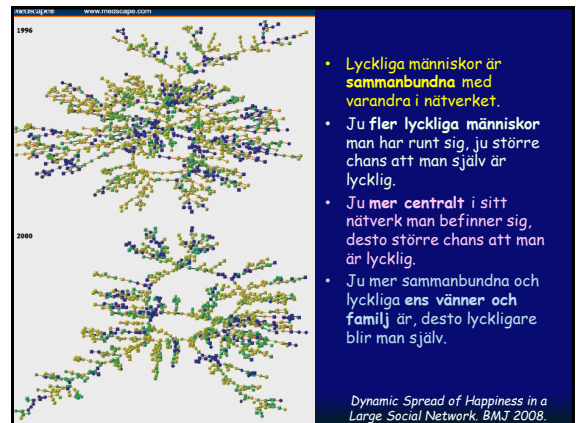
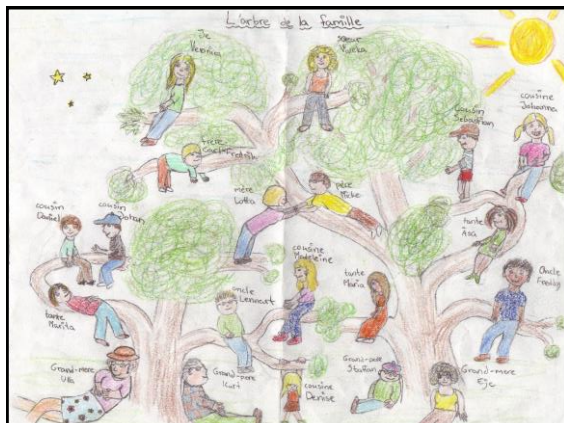
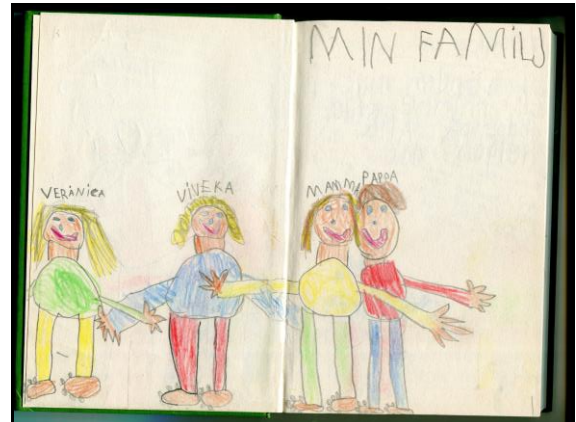
207

Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



Prata med dina vänner, på riktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.



Vi kan inte ensamma bära våra öden,
det är omänskligt,
men det är så vi lever,
som om vi ensamma bär våra öden.

Kennet Klemets, Accelerator 2005

Hur är relationsfördelningen i ditt liv?

"Negativa" :

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

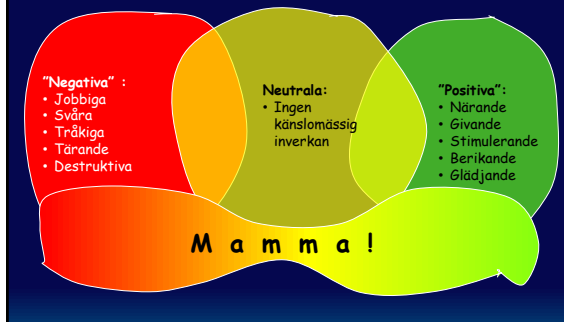
Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

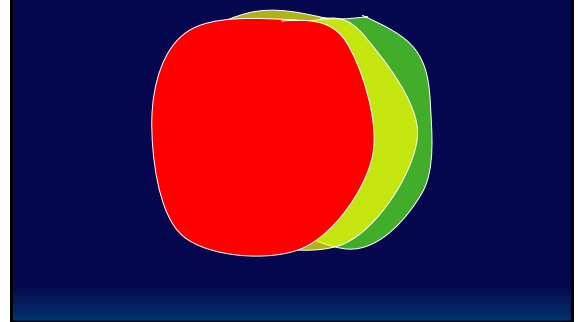
"Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

Somliga kan vara litet av varje...



För en del är det ingen större skillnad...



Andra kör inte med gråskalor och annat tjafs!



Det finns de som är rätt "rationella"...



... de som gillar sina medmänniskor...



...och de som har ett rent helvete!



Om vi vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!

...måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.

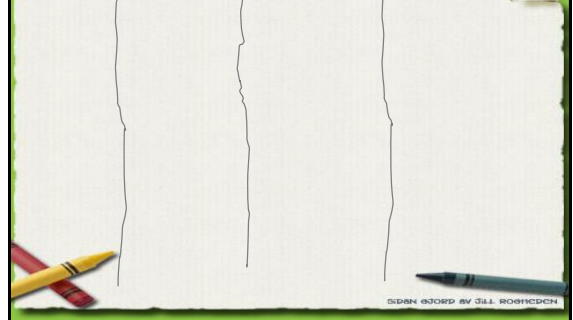
...bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"

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

Bra saker Dåliga saker Bra människor Dåliga människor



Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

223

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

224

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

225

On my first day of Kindergarten:

"You thought it was hard? If kindergarten is busting your ass, I got some bad news for you about the rest of your life."

Justin Halperns far, "Shit my dad says"



Vi har bankkonton hos varandra!



Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

The deepest hunger of
the human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

"Vi möter människor - varje dag"

<https://youtu.be/aycjKFzjMQ2t=11>

"Kunde det ske ett större mirakel
än att vi för ett ögonblick
såg med varandras ögon."



Henry David Thoreau

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood

Ni deltar inte i samma samtal

Råd för kristtidsarbete, modifierade från Teransins gäva av Irvin D Yalom

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

"Create in me, oh God, a listening heart"

241

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen.



"Det ligger något i det du säger."

243

Vad kan vi lära av Buddha?

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

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 värda dina relationer.
- Skaffa dig en lämplig personlighet
 - Känslomässigt 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 glädjeämnen** 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 Rangne 2017-02-16 247

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, **självärensstämmande mål**.
8. **Gör vanor och rutiner** av det som är viktigt.
9. Hämta **stöd hos andra**.
10. Skaffa en bra **mentor** eller förtrogen.

248

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".

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

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?

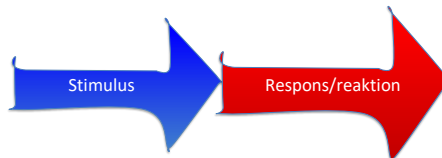
Tack till Kay Pollak!

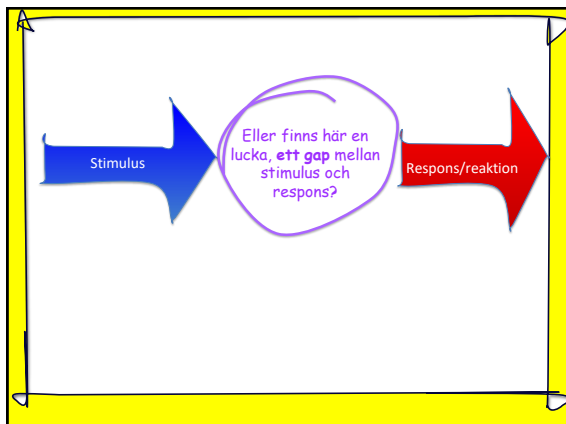
Vem bestämmer
över mina
känslor?

Mitt svar på
denna fråga avgör
vilket liv jag får.

252

"Automatmodellen"





Inte?

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

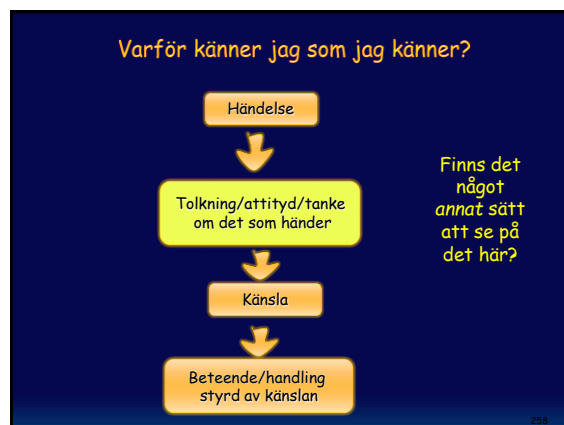
- varifrån kommer de då?

255

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?

258



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

259

"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?

260

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 räkar 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 fränskild, summerar dr Massie.

Ur Veckajournalen 1960, nr 37

262

Vår hjärna har ett problem...

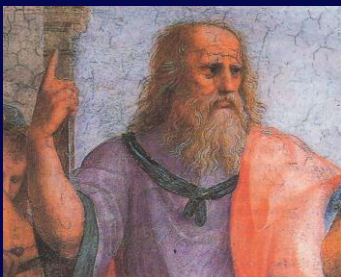
Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

263

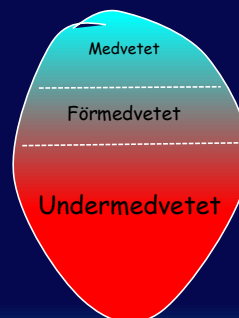
Kan jag LITA på min hjärna?

264

Skuggan på grottans vägg



Freuds modeller



266



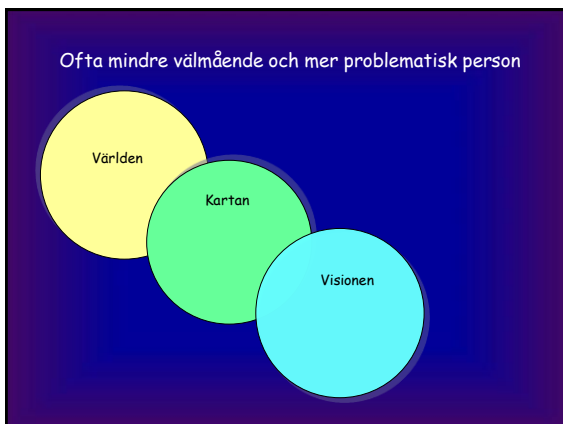
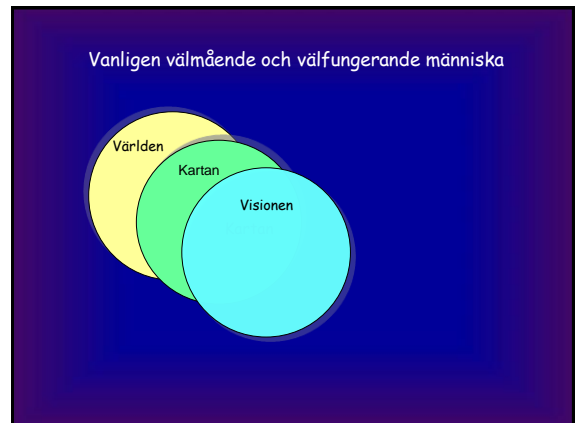
Taskiga kartor är ett osviktigt recept för ett taskigt liv

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

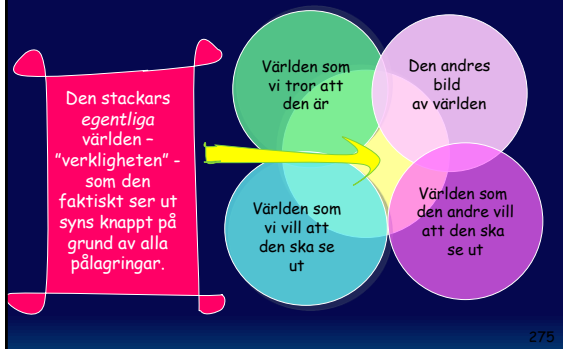
Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"

269



Vad menar vi med att "förstå"?



"Kränkta" människor



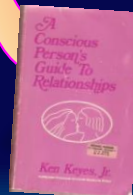
Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

277

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

Ken Keyes



278

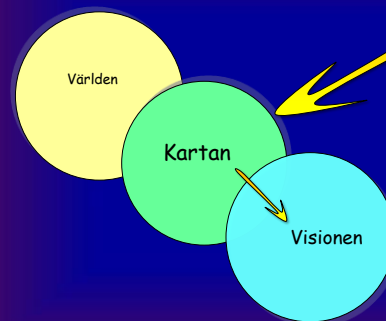
Sinnesrobönen

"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

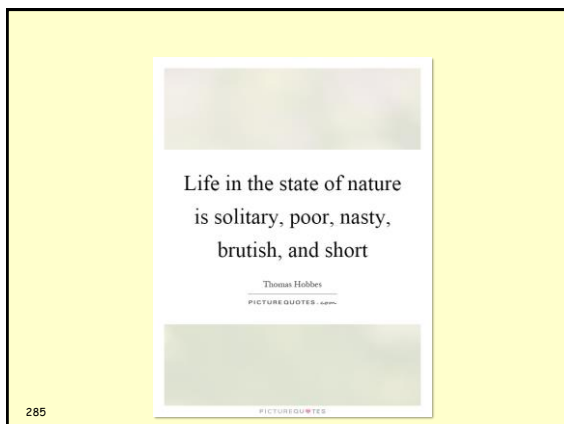
279

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!





283



285



286

Lycka, liksom olycka,
är något man väljer
själv.

Stephen Covey

287

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

Seneca den yngre

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.

289

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?



290

Välj hur du ser på dina studier

Studier är ett tungt och tråkigt, men
nödvändigt, ont?

eller

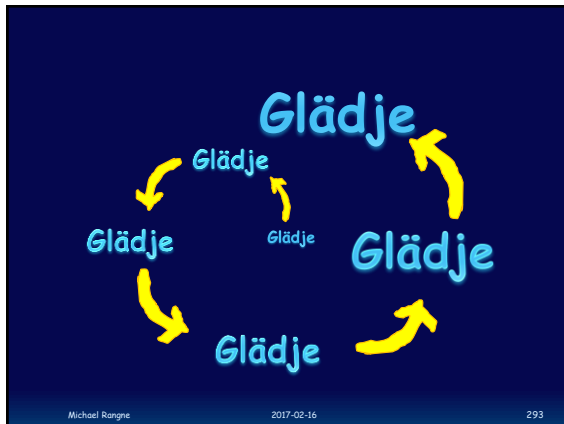
Studier är en möjlighet till glädje, mening,
lycka, utveckling, närande relationer och ett
bra liv...

...möda och slit kan t o m göra oss lyckliga!

"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens
kroppsliga eller mentala förmågor
tänjs ut maximalt i ett frivilligt
försök att klara något svårt och
meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi



Känslor smittar!

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

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

294

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka 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!**

Michael Rangne 2017-02-16 295

Tänk på och gläd dig åt allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och spännande!

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne 2017-02-16 296

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

297

Vad händer med **dig** när någon betar sig som en idiot?

Sannolikt tycker du illa om handlingen eller kanske t o m personen.

Men måste du **känna** dig upprörd eller något annan jobbigt?

Man kan tycka utan att känna!



298

Våga vågra 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 Ren...
i Kist...
Ta del av öppning...

Psykologin används på allt för många områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, coachen eller terapeuterna. Vi vågar inte efterfråga utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra syner men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund


299

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vågra 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)



"Positivt tänkande" som fungerar:



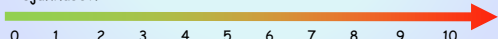
Det kunde alltid vara värre!

301

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till plugget?
- Glömt anteckningarna till lektionen hemma?
- Utsköld av läraren på lektionen?
- Datorn pajar litet senare?
- Öral 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

302

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




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!

306

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det?

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

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!

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbare.

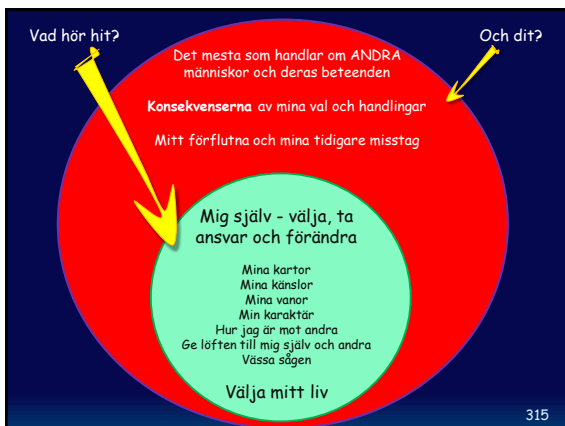
Saker händer hela tiden.

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?

310

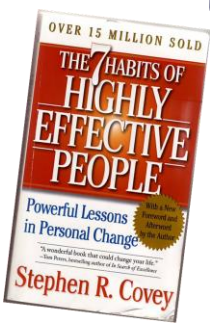


The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

Sammanfattning av Michael Rangne
mrangne@gmail.com



I stället för metoder

There is no real excellence in all this world which can be separated from right living.

David Starr Jordan

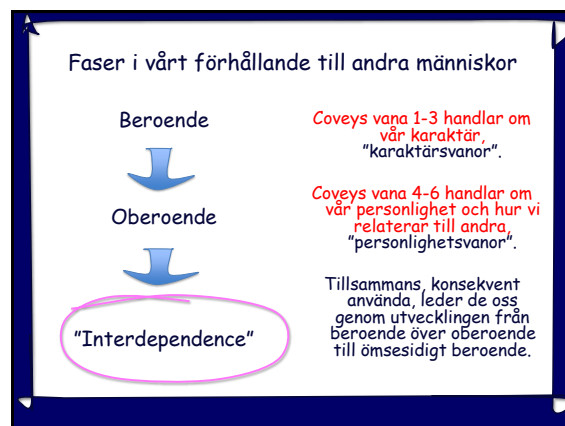
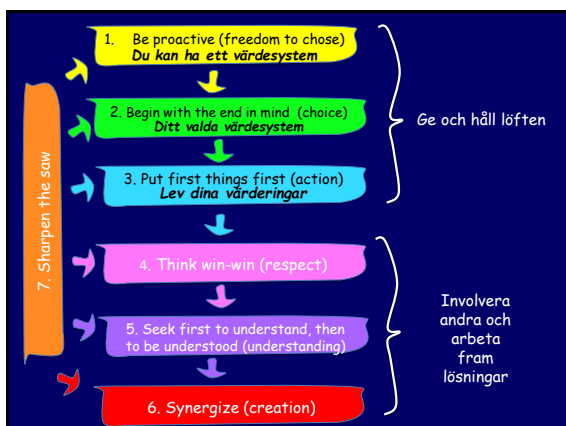
Varför lyckas somliga men inte andra?

"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





Fyra kategorier av krav på vår tid

	Bråttom	Inte bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.
Personliga förberedelser.
Odlande av djupa och meningsfulla relationer.
Väl vald läsning.
Utbildning och fortbildning.
Träning.

- 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 färdan - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

Om du tänker envisas med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte, du **väger** det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som väcks.

Se syftet, meningen och värdet med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för taskiga hälsokonsekvenser.

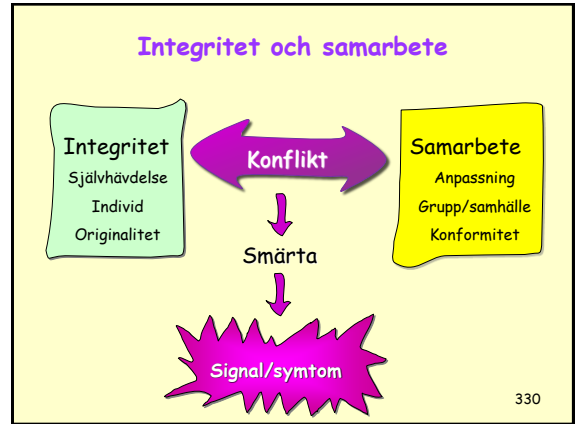
SÖV på nätterna.

Livet	168
Sömn	56
Livet	112
till fråga på arbetet	50
Livet	62

327

Samarbete, integritet och självkänsla

"Obedience"



Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age

Now repent after me:
"I AM FREE"

333

Vem vill du vara?

Lev med integritet

334

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

335

Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."

Martin Buber

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

Det allra mest värdefulla med mig är:	Saker jag aldrig kommer att göra:

"Kommer inte att hända"




Vägra göra meningslösa saker!



En gammal visdom från Dakotaindianerna, som förts vidare från generation till generation, säger att om man märker att man rider på en död häst, är den bästa strategin oftast att kliva av.




Peak Motivation

I moderna organisationer kan man se många betydligt mer avancerade strategier, som t ex:




Peak Motivation



Tillsätta en utredning som skall studera den döda hästen.




Göra studiebesök i andra länder för att se hur man där rider på döda hästar.




Sänka kraven så att den döda hästens prestation blir mer acceptabel.




Köpa in en större piska.




Hota den döda hästen med avlivning.




Göra en arbetsstudie för att se om den döda hästen skulle prestera bättre med mindre tunga ryttare.





Hyra in ett bemanningsföretag för att rida den döda hästen.



Peak Motivation



Sätta samman flera döda hästar i ett fyrspann för att öka dragförmågan.



Peak Motivation



Argumentera att eftersom den döda hästen är billigare i drift och drar mindre overheadkostnader, så bidrar den ju egentligen *mer* till resultatet än många andra.



Peak Motivation



Befordra den döda hästen till chef.



Peak Motivation



Men igen: Dakotaindianernas uråldriga visdom säger att om man rider på en död häst är den klokaste strategin ändå oftast att stiga av...



Peak Motivation

Vad kostar det att INTE vara med här?



Å andra sidan, vad är priset för att INTE vara med här? Hur mycket ogillande, ensamhet och utanförskap är jag beredd att ta?

"Take me or leave me, I' m all I' ve got!"

Visst, men hur gick det för hen här?



354

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv, andra och livet.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov.
- Smidig och flexibel.
- Har humor och perspektiv.
- Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra.

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

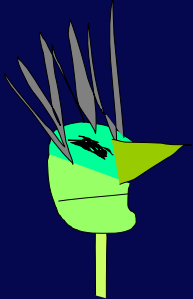
357

COACHA DE DU UMGÅS MED - TALA OM VAD DU BEHÖVER OCH VILL HA!



358

Använd ett personligt språk



"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

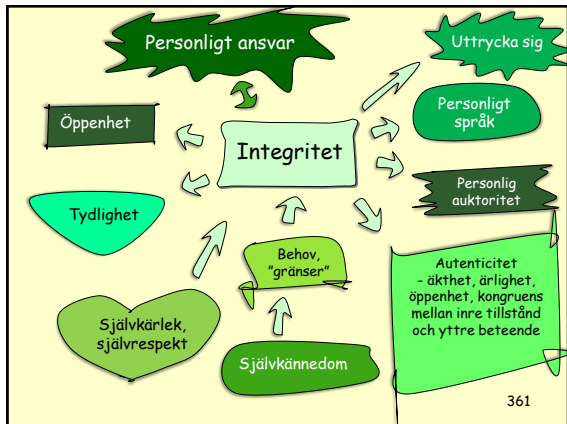
"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Hrand Saxenian



Vi är fria att välja, men...

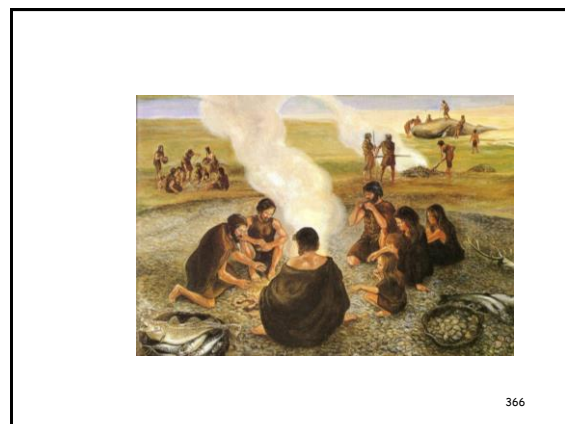
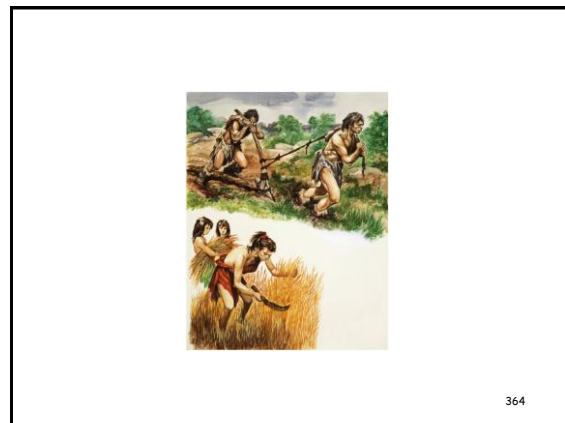
Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

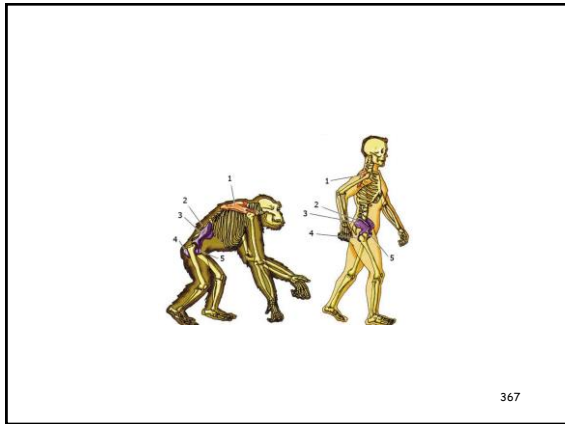
Spanskt ordspråk

362

Varför kom vi människor att ta över jorden?

363

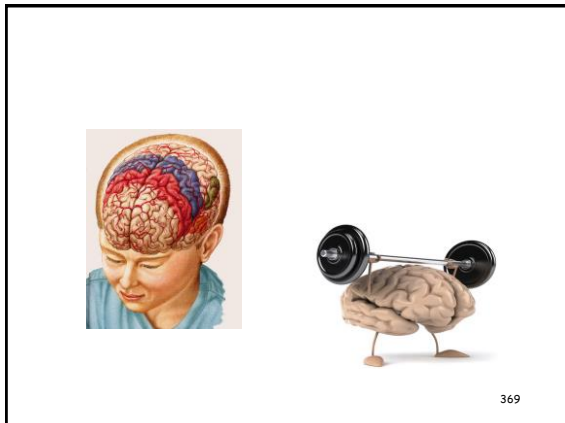




367



368



369

Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

Vi är GJORDA för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.
Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

372

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spegelneuron

Reciprok altruism

Massa behov!

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek

Modell för ett givande liv: ge, men smart!

1. Testa

The diagram features a central box with the text "I GIVE" and "WITHOUT EXPECTING ANYTHING IN RETURN". Eight arrows radiate from the box, representing the initial step of testing various giving methods.

1. Testa
2. Utvärdera

The diagram is similar to the first one, but with several arrows crossed out in pink, indicating that some giving methods have been evaluated and found less effective.

1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

The diagram shows the final step where only the most effective giving methods remain, with the others having been crossed out in red.

Ovillkorlig kärlek

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete

The diagram shows three boxes: "Integritet" (green), "Konflikt" (purple), and "Samarbete" (yellow), connected by double-headed arrows. Below the diagram is a photo of a baby wearing a white shirt with the word "BEBIS" on it.

378

"Tonårsuppror"

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete

The diagram shows the same three boxes as above. Below the diagram are two images: a cartoon of a boy and girl talking, and a photo of a woman in a black hat and red top.

379

Förälskelse


Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete

The diagram shows the same three boxes as above. Below the diagram is a cartoon illustration of a group of people celebrating with a large "Ja!" (Yes!) speech bubble.

380

Äktenskapet, further down the road

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete



"I love you just the way you are when you're not being just the way you are."


381

Vuxen - "take me or leave me"?

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete

Individ
Originalitet

Grupp/samhälle
Konformitet



382

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera."

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv.

Integritet ↔ Samarbete

Utanförskap, oönskad, oälskad, ensam

Överanpassad, utnyttjad, slutkörd, utbränd

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.
Jag är lika viktig som de andra.

387

Falsk dikotomi?

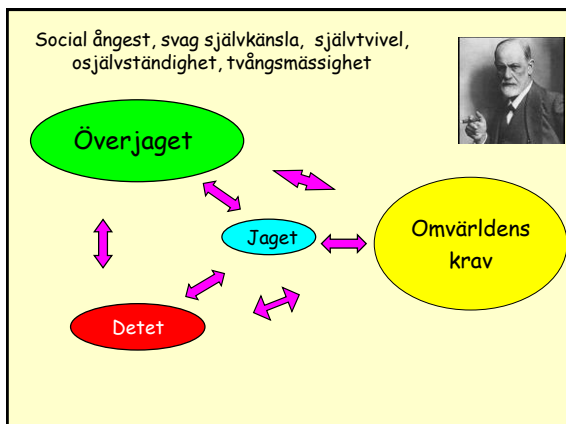
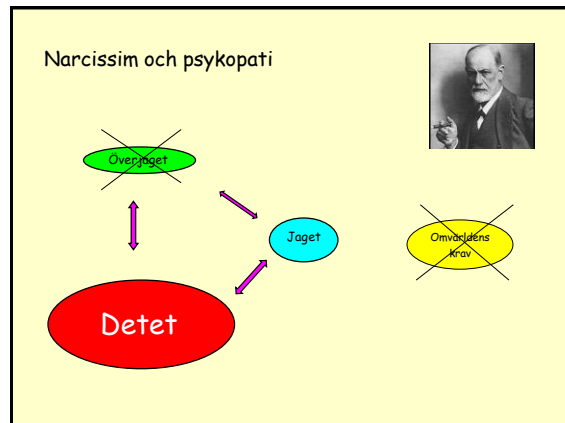
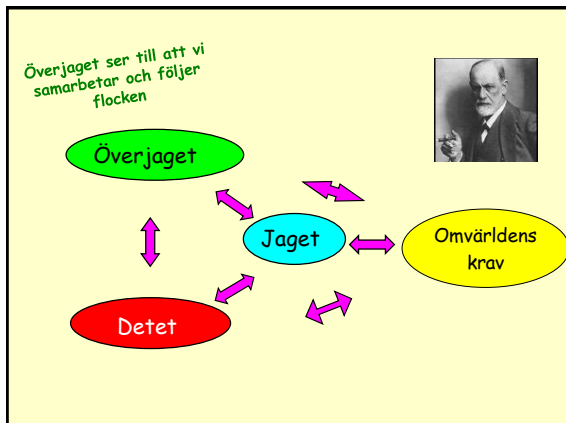
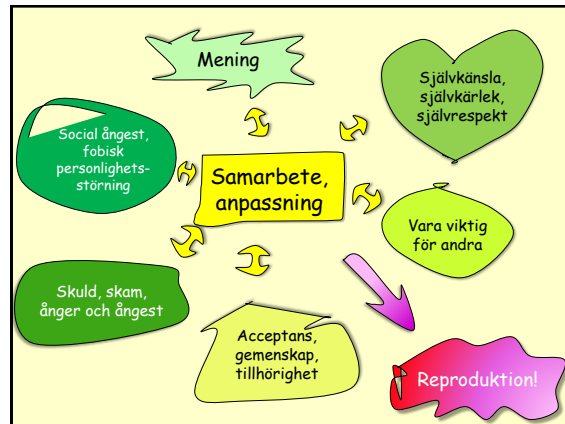
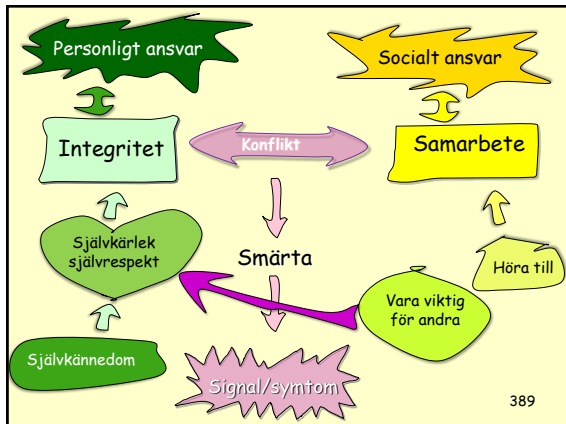
↔

Hög integritet och hägt självintresse helt okay...
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är BÅDA viktiga! Det ska bli bra för mig OCH den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

388



ADHD: Why worry, nu kör vi - tänka kan vi göra senare!

Mani: Vi vill, vi kan, vi törst!

Paranoid: De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

Generaliserat ångestsyndrom: Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!

Deprimerad: Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

Ormfobi: Blir jag biten så dör jag!

Droganvändare: Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!

Samlarsyndrom: Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

Tvångsmässig: Vi kollar elden en gång till!


Narcissist eller psykopat: Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

Panikattack: Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.

Hur ska man leva, frågade mig i ett brev en som jag tänkt ställa samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket framgår ovan, är inga frågor av sådan vikt som de naiva.

Wisława Szymborska



395

Mitt i livet händer det att döden kommer och tar mått på människan. Det besöket glöms och livet fortsätter. Men kostymen sys i det tysta.

Tomas Tranströmer, *Det vilda torget*

396


Lever jag rätt liv?



397

Din mamma, din bästa kompis och din bror håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?



Vad tror du att de skulle säga?

398

Hur vet man vad som är "rätt" liv (1-5 p)?

1. Hur känns det, känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag mening och glädje?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste värderingar?
4. Har jag goda och tillfredsställande relationer?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som tycker om mig?
6. Har jag ett arbete jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. Gör jag i en skola jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
8. Känner jag att jag bidrar, att jag gör skillnad för andra?
9. Har jag tid för mina vänner, min familj, mina intressen och mina studier? Eller är jag ständigt stressad och slutkörd?

399

Lutar din steg mot rätt väg?



Vad är din framgång värd, om du...

- Känner en djup inre saknad och tomhet?
- Kämpar förgäves för att känna dig hel och leva i enlighet med dina egna värderingar?
- Saknar djupa och tillfredsställande relationer till andra människor?

400

Hur väljer du dina mål?

Ett bra mål måste utgå från och vara samstämmigt med mina djupaste värderingar.

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

Skriv vad du vill att det ska stå på din gravsten!

402

Vem vill du vara?

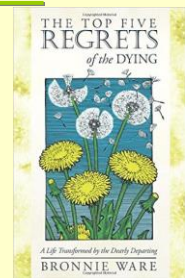
Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

403

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



404

Själ... nånting!

Själ
Själv

Själbild

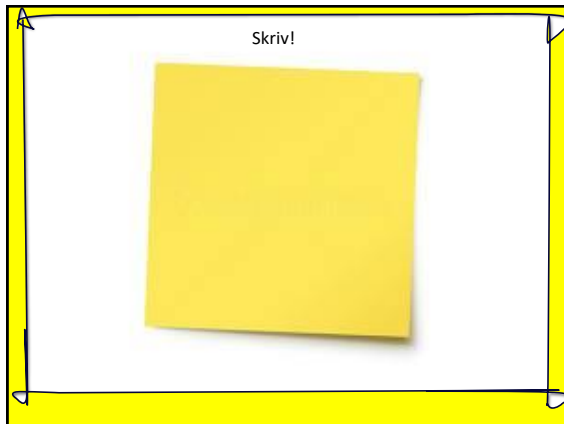
Självsäkerhet

Självkänsla

Självförtroende
Självtillit
Self esteem

Självkänedom
Självisikt

Självaktning
Självräpekt
Självkärlek
Self love



Självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes **prestationer**.

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

Vad menar vi med "självkänsla"?

Hur uppstår den?



Min självkänsla handlar om

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.



413

Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.

414

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt **VÄRDE** i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

415

Självkänsla

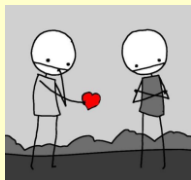
Kommer av att bli sedd, bekräftad och älskad förbehållslöst, precis som man är.



416

Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter **förmår uppfatta och ta till sig** den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet!



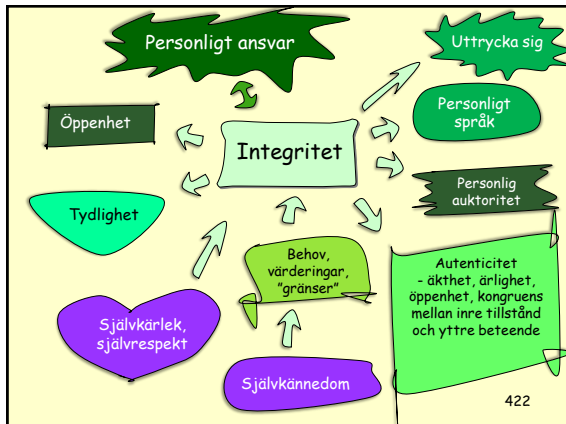
420

De flesta hämtar sin känsla av värde från andras värdering av dem

- Yrkesmässigt: hur högt upp i hierarkin jag tagit mig.
- Idrott och andra sociala arenor: hur bra mina **prestationer** är i jämförelse med mina medtävlare.
- Ekonomiskt: **yttre tecken på status och framgång**, hur lyckad fasad jag visar upp.
- Socialt: hur pass väl jag anpassar mig till andras **normer och förväntningar**, hur väl jag samarbetar.
- Emotionellt: hur lycklig jag ger sken av att vara.

Sammanfattningsvis utgår andras värdering av mig från olika former av jämförelser.

Stephen R Covey



Ledare i brist på balans

"Man kommer kanske på det senare i livet och ångrar sig. Det är jag nästan säker på att man gör."

Torsten Jansson, överviktig koncernchef för New Wave, om att han med öppna ögon arbetar 80-90 timmar i veckan, reser 240 dagar om året och försakar barn och familj.

Vilket värde har det för mig att få min **fasad** älskad?

425

Brené Brown - The power of vulnerability

426

Det allra viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

428

Vår kärlek...

...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

429

Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- **Humor**
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- **Äkthet**
- Vårt eget liv
- **Vår egen person**





430





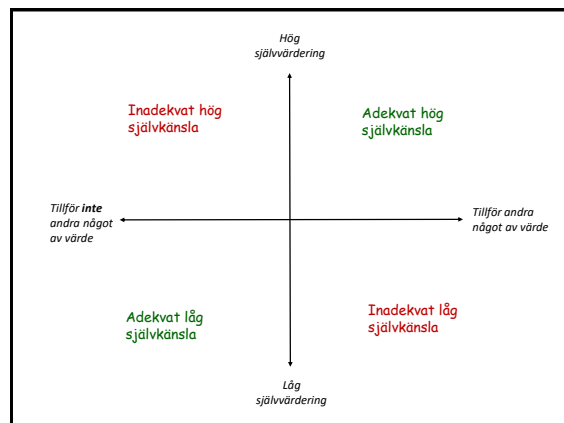
"En människa som bara en mamma kan älska."

"Anthem"
 Leonard Cohen
 London 2008

Ring the bells that still can ring
 Forget your perfect offering
 There is a crack... there is a crack in everything
 That's how the light gets in.

Leonard Cohen, Anthem



Uvillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar...



...resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

436

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning love merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

Recept för ett lyckligt liv



CHRIS VOSS

Det du kommer att få ut av ditt liv står i proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av sina liv.

438

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

439

RULE 8

"Your school may have done away with winners and losers, but life has not. In some schools they have abolished failing grades and they'll give you as many times as you want to get the right answer. This doesn't bear the slightest resemblance to ANYTHING in real life."

Bill Gates

440

RULE 9

"Life is not divided into semesters. You don't get summers off and very few employers are interested in helping you find yourself. Do that on your own time."

Bill Gates

441

Villkorad vilkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet"; våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver vi bli älskade bara för att vi finns och för att vi är den vi är, bortom våra prestationer.

I slutändan rör det sig ändå om en paradox - vi älskas ovillkorligt eftersom vi är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att vi betyder något för den andre.

En tillräckligt bra människa?

- Att vara människa är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra människa, genom att vara uppmärksam på andras reaktioner på det man gör.

443

Är JAG en "besvärlig" människa?

444

Frågestund!

Ingen fråga är för dum!

445

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med

Medvetet
Förmedvetet
Undermedvetet

446

Om jag skulle råka bete mig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för mig?

447

Självisikten kan brista på flera sätt

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet Lyhördhet	Blinda fältet
Vad andra inte vet om mig	Fasaden Tydlighet	Okända fältet

Det blinda fältet är en säkerhetsrisk som lätt kan utnyttjas av den som vill mig illa.

Självisikt - vad ska det vara bra för?

Förstå och hantera mig själv, andra och världen jag lever i.

Vad kan jag göra åt min svaga självkänsla?

450

Vill du göra dig själv riktigt olycklig?

Leta efter de bästa egenskaperna och de största tillgångarna hos alla andra, och var avundsjuk på hela paketet!

451

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

Självinsikt

Nyfikenhet och ödmjukhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad uppmärksamhet på andras reaktioner.

Reflektera mera.

Självrespekt

Göra gott för andra.

Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.

Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att inse att den sviktar och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom dialog och relation till andra.
- Skaffa dig autentisk återkoppling från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som verkligen bryr sig om dig.
- Var öppen och ärlig med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. Visa vem du är - vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, handla med integritet, gör det som är "jag".
- Gör sådant som du tycker om och mår bra av.
- Våga vara sårbar, ta risker, lev modigt.
- Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning om hur väl du försöker (inte hur väl du lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

"Dålig självkänsla"?

1. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.
2. Lev med autenticitet och integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
3. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än du själv.
4. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

454

Recept för ett lyckligt liv

Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

455

Det viktigaste för självkänslan är...

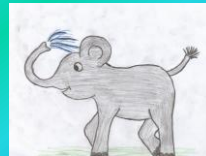
...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter vanligen att dessa människor lyckas **förmedla** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

456

Hur skulle det kännas för den andre om...

...hen upplever att hen har betydelse för mig, **att hen ger även mig något värdefullt för min egen del?**



Kan det vara så att...

...vi måste **ge** något för att **få** något, även när det gäller vår känsla av värde?

Men här finns risker, så lyssna uppmärksamt!

458

"Det är en av de vackraste kompensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson



459



Kristin Neff
Associate Professor in Human Development and Culture

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen
<https://youtu.be/IvtZBUSpr4>

En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

462

Andra vanliga "lådor"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

Werner Erhard: Making a difference.

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör
det svårt för oss att BRY OSS
PÅ RIKTIGT

463

Välj din egen väg

Jag bygger 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 värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!

Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas med dina föresatser

Om du väljer ditt liv och dina handlingar utifrån dina djupaste värderingar och principer, och gör ditt bästa för att lyckas, har du gjort allt du kan.

Då har du alla anledning att känna dig stolt och nöjd med din insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.

Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det är inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.

Goda nyheter

Du behöver inte åka till Afrika för att "göra skillnad" - det räcker långt att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



467

"Dålig självkänsla"?

Du kan välja att leva ett liv med mening i, ett liv där du gör skillnad för andra.

Varje människa du möter har en massa otillfredsställda behov - det är bara att börja fylla på!



Alla människor har behov, alla vill **något**



Identifiera och tillfredsställ människors behov

469

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause;

who at the best knows in the end the triumph of high achievement, **and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly**,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."



Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"

470

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

Georg Bernhard Shaw

Vem jag är gör skillnad!

471

Förslag till styrande princip för mitt liv:

Jag lever mitt liv, i varje stund, utifrån att...

...vem jag är gör skillnad!

472

Men omständigheterna, då?

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat.*

Werner Erhard: Making a difference.

Vem jag är gör skillnad



Livet blir ett äventyr!

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

Hur kan du förändra din upplevelse av andra?

1. Skifta din inre konversation.
2. Ta ställning för den andre.

Werner Erhard, Communication workshop

Resultatet av att ta ställning för människor och att gå ut i världen med dig själv som ett bidrag är att människorna runt omkring dig blomstrar upp och att du själv får ett helt annat liv än tidigare.

Werner Erhard, Communication workshop

Li Chengping



"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att **bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor.**"

479



"...bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

480



Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

Vem vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att ta ställning för andra!

Att ta ställning för dig själv och för människor runt omkring dig ger kraft att leva, vilja att leva, mening med att leva. Det hjälper dig också att vara mer närvarande i ditt eget liv. Du hittar *dig själv* i de andra människorna.

Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, ditt bidrag till världen och människorna!

Werner Erhard, Communication workshop

"What if your **work life** was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their **work-days lives are spent improving people's lives - and that makes them really happy ~~at work~~ in life."**

483

Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om jag väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.

Det är när jag ger tvångsmässigt, för att jag "måste", som jag riskerar att köra slut på mig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.



Hur undviker man att bli utbränd trots hög stress?

1. Tillvaron upplevs **hanterbar**, läget under **kontroll** (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).
2. **Vågar säga nej** (om de känner dig jäktade eller trötta).
3. Prioriterar ömsesidiga relationer, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
4. Vardagen upplevs **meningsfull** på *alla* områden, gör meningsfulla saker.
5. Balans i livet - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
6. Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter, saker som ger energi, saker för dem själva (inte för andra).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

Problem? Självklart!

Hela livet är ett problem!

Problem är en möjlighet att vara levande.

Minns ni lappen?

???

Jag är
inget
offer!

VÄLJ
SJÄLV

Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!

489

Vem väljer dina mål?

"Många släsar 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).

Du "måste" nästan
ingenting!

Du väljer det!

491

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!

492 Michael Rangne

2017-02-16

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.

493

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.

Robert Louis Stevenson



494

Vem söker vi?

- Lagspelare
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs
- Gillar raka rör och schyssta puckar
- Vill jobba hos oss

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar (innan hen stiger ombord).

495

Vem söker vi hos oss (uppdaterad)?

- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Uppskattar schyssta puckar och raka rör.
- Vill jobba hos oss.
- Förmåga till perspektiv och humor.
- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Flexibilitet.
- Tar ansvar för sig själv.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

496

Om du själv ska på en anställningsintervju

Vilket humör du för tillfället är på påverkar påtagligt intrycket du ger under intervjun.

Gör något innan som sätter sprutt på lyckohormoner och belöningscentrum, så att du är litet lätt "hög" när du börjar:

- Regjäl löprunda
- Riktigt rolig film eller TV-program
- Träffa vänner du verkligen blir glad av
- Läs något riktigt stimulerande, där du känner dig berikad eller bara inte kan låta bli att skratta högt

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normallyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Är det en SLUMP vilka vänner jag har?



Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet uppstår inte av en slump

De är resultatet av ett antal väl definierbara personliga egenskaper och beteenden.



500

Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

501

Hur känns det för den andre...

...om han känner att han tillför mig något värdefullt, att jag blir glad av att vara med honom?

502

Hur når jag fram till andra?

Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.

Tips för att komma överens med alla

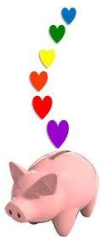
- Alla vill **något**.
- Finn ut (fråga!) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa henne att uppnå detta.

16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

Vi har bankkonton hos varandra!



Vad är det vi ska sätta in?



Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattnig av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han behöver och att hjälpa honom att se att det är det han får!

Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

När du talar om en annan - säg inget
du inte skulle säga om personen var i
rummet och hörde vad du säger

Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt
för den andre** vara lika viktigt för
dig som personen är viktig för dig.

Varje problem i relationen är en möjlighet.
En möjlighet att bygga upp det emotionella
bankkontot i denna relation.

Samma förhållningsätt kan tillämpas med
missnöjda människor. Vi försöker lösa
problemet **och** förbättra vår relation
samtidigt.

Vi hjälper den andre **och** odlar vår relation.

The deepest hunger of
the human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

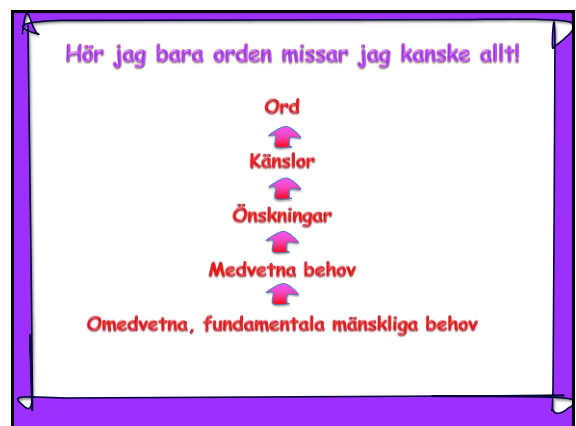
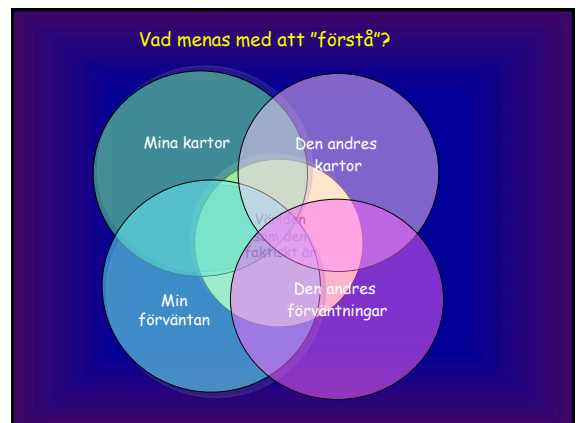
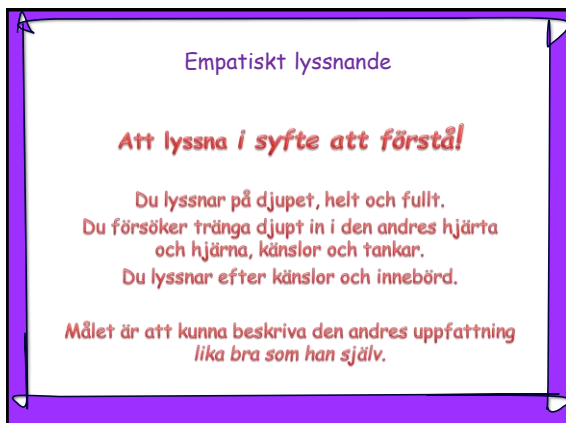
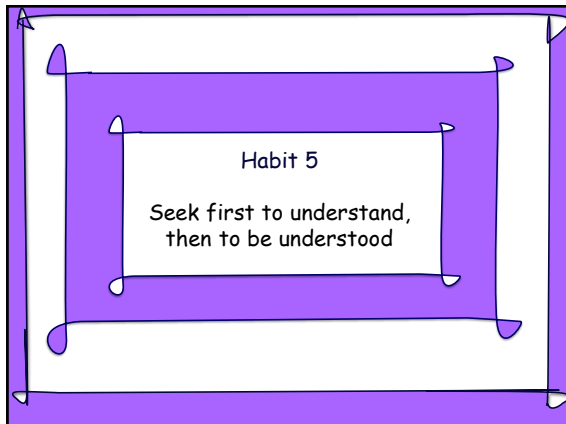
"Vi möter människor - varje dag"

<https://youtu.be/aycjKFzjMQ2t=11>

"Kunde det ske ett större mirakel
än att vi för ett ögonblick
såg med varandras ögon."



Henry David Thoreau



Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

"Create in me, oh God, a listening heart"

523

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*

2017-02-16 Michael Baigne 524

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...
...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen.



"Det ligger något i det du säger."

526

"Det ligger något i det du säger"

"Den nyttigaste läxan livet lärt mig är att idioterna ofta har rätt."



527

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...
...man får aldrig värre än man klarar av!

528

Vad kan vi lära av Buddha?

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

Vad menar han?



1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.

Alltid i varje stund.

Vartenda ett.

530

Martin Buber

Jag

Relationen

Du

Äkta eller falsk dialog = äkta eller falskt möte

Om du bara låtsas får du betala priset (ingen relation och ingen växt)



531

Varför går jag till jobbet?



532

Människor som inte hittar en bra balans mellan samarbete och integritet hamnar lätt snett

- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
 - martyrskap
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Byråkrati



533

Välj hur du ser på ditt jobb (eller byt)

Lönearbete är ett tungt och tråkigt, men nödvändigt, ont?

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, mening, lycka, utveckling, närande relationer och ett bra liv...

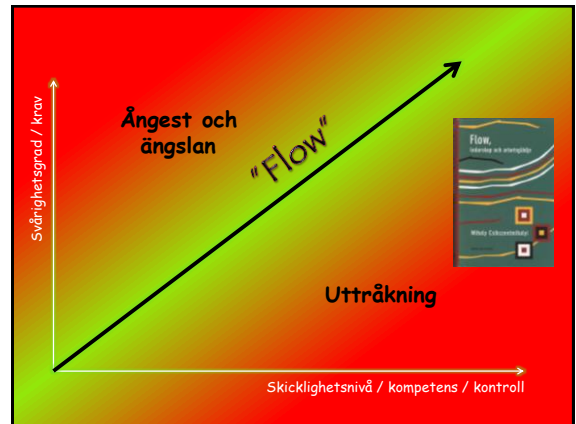
...möda och slit kan t o m göra oss lyckliga!

"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."

Abraham Maslow



535



Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap.

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

537



Diskutera

Vilken är den största risken med att inte vara lycklig på jobbet?

KLÖV

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

Du förändras **smygande och utan att du märker det**.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

539



Om du har tråkigt blir du tråkig!

540

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med likgiltighet bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

541

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade

2. Det underförstådda

ANSTÄLLNINGSAVTALE

542

Några egna erfarenheter som arbetsledare

Skapa en arbetsplats där människor trivs!
Behoven varierar, men så gott som alla vill:

- Ha roligt.
- Uppleva närande relationer.
- Bli **sedda och bekräftade** både som människor och för det de åstadkommer.
- Uppleva **mening** med sitt arbete.
- Lära sig och **utvecklas**.

543

Hur kan jag själv ta hand om min stress?

Stresshantering, kort version

1. Oroa dig inte över småsaker
2. Allt är småsaker

Anthony Robbins

Håller ni med?
Om inte - vad är det som är fel?

Varken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

Neocortex, "grön zon":
Intellekt, empati, humor, vädja, be, resonera...

Limbiska systemet, "röd zon":
Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

Reptilhjärnan:
Flykt, anfall, spela död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöpåverkan	Olust, ångest, nedstämdhet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot
Kognitiva symtom	Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud
Kroppsliga besvär	Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

547

Funkar inte

~~Djupandning
Yogaövningar
Massage
Skäm bort dig med...
Sluta röka (!)
O s v~~

Så vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Fråga först varför du gör så mot dig själv

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att
"prestation = kärlek"

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att ha det bra!

Självkänsla i praktisk handling

Jag vet vem jag är.
Jag vet vad jag behöver.
Jag vet vad jag vill.
Jag vet vad jag inte vill.

Jag är värd att respekteras och lyssnas till.
Mina behov är legitima och viktiga.

Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."



↓

"Happiness is the only lasting cure for stress."

553


Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället **ÄNDRA** på något!

"So often the problem is in the system, not in the people. If you put good people in bad systems, you get bad results."

Stephen R. Covey



Stressad? Gör en lista över saker du ska SLUTA med

Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förnäjsamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Göra en "sluta göra-lista".
- Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
- Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
- Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.

↓

1. Åtgärda din svaga självkänsla - inte symtomen på den.
2. Välj själv - tankar, känslor, handlingar, ditt liv.
3. Starta en "livskvalitetsgrupp" med likasinnade, träffas regelbundet och prata om hur ni har det.

