

Vad är egentligen självkänsla?
Hur kan jag förbättra min egen självkänsla?
Varför är det en dålig idé att jämföra mig med andra, och hur kan jag göra istället?
Kan jag hjälpa andra öka sin självkänsla?



Barnet söker svar på tre frågor

- Vem är jag (identiteten)?
- Vad är jag värd (självkänslan)?
- Vad kan jag (självförtroendet)?

706

Vi är det lilla barnets spegel

707

Vad menar vi med "självförtroende"?

Varifrån kommer det?

Själv tillit/självförtroende

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

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

708

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

711

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!

Nothing breeds success like success

Känslan av att jag kan hantera det jag möter kommer av att jag lyckas med det jag föresätter mig i livet.

"Pepping" som går ut på att barnet uppmuntras klara sådant det inte klarar föder känslor av misslyckande och sänker självförtroendet. Dessutom känner sig barnet inte sedd som den hon eller han är.

Orealistiska krav är en "sänkning"!

Intelligenskomplex

Att försöka ge sken av att man inte är så dum som man tror att andra tror att man är.

L-E Liljeqvist

Vad menar vi med "självkänsla"?

Hur uppstår den?



715

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**.



716

Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?



717

"The greatest evil that can befall man is that he should come to think ill of himself."

Goethe

718

Sund självkänsla

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



Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.

719

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!

720

God självkänsla

Jag är viktig och värd att ha det bra!

En människa kan inte välja klokt i livet om hon inte vågar lyssna till sig själv, sitt eget själv, i varje stund i livet.

Abraham Maslow

722

God självkänsla

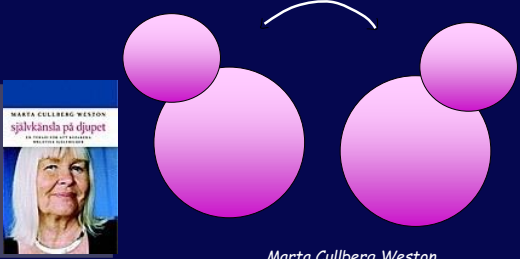
- Gör att du känner dig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.
- Är kort och gott en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

En sund självkänsla är

- Den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- Den optimala grundförutsättningen för all inläring.
- Det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, flytt, missbruk, kränkningar.

728

"Vippdockan"



Marta Cullberg Weston

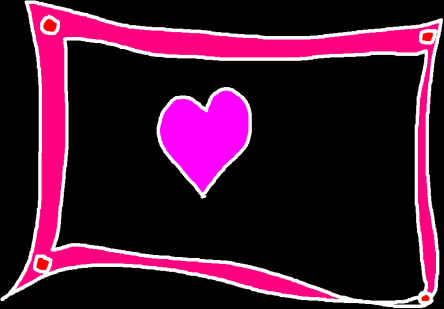
Självkänsla

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



The picture of unconditional love

Viveka är bäst!



Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet



734

Känner du igen dig?

- Negativ självbild: inre "kritiker".
- Måste vara till lags, ständigt få bekräftelse och beröm.
- Perfektionskrav. Gör att du har svårt att sätta gränser och riskerar att bli utbränd.
- Reagerar häftigt på någon liten sak, t ex en smula kritik, och blir snabbt och lätt nedstämd eller deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.
- "Självfallor": negativ självbild ligger som en mina under ytan, och när den berörs/aktiveras reagerar du oförklarligt häftigt och starkt.

Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

738

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.

739

Kärlek är något man gör!



Moral är ett knepigt ord, men **ANSVARSTAGANDE** är enkelt, lättfattligt och användbart

Michael Rangne

2016-12-22

740

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.

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Frajdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

743

En definition på tragedi?

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

Diagnostiskt test - hur duktig är du?

1. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. 1 2 3 4 5
2. Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. 1 2 3 4 5
3. Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. 1 2 3 4 5
4. Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. 1 2 3 4 5




Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med..."



"En människa som bara en mamma kan älska."







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

L'ENFER C'EST LES AUTRES



Skriv!



Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?



Mitt svar beror huvudsakligen på min personlighet!

753

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

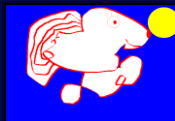
- Tycker jag om **mig själv**?
- Tycker jag om de flesta **människor** jag har kontakt med?
- Har jag de **relationer** jag vill ha?
- Är mina relationer **trivsamma och närande**, eller konfliktfyllda och destruktiva?
- Kan och vågar jag göra **det jag verkligen vill** i livet?
- Är jag på det hela taget **nöjd med livet** jag lever?

Mina svar beror huvudsakligen på **min personlighet!**
Dvs på mina **övergripande mönster** för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impuls kontroll och relationer.

754

Känslomässig mognad i relationer

Att känna en människa helt och fullt, och älska henne trots hennes brister.



"Sälén Sälus"

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".

756

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:

"Stop making each other wrong!"

Fantastiskt förhållande:

"What do you want in life?"

757

"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

758

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

759

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

760

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



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

761

Villkorad villkorslöshet?

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 slutänden 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.

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!



763

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.

764

Recept för ett lyckligt liv



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.

765

Reciprok altruism

Intresse, välvilja, Empatisk förmåga, Spegelneuron

Massa behov, Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

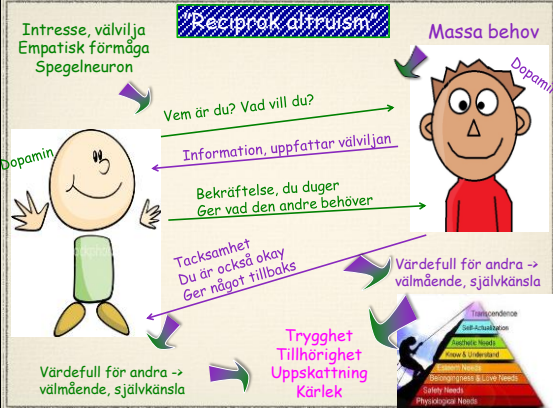
Bekräftelse, du duger, Ger vad den andre behöver

Tacksamhet, Du är också okay, Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet, Tillhörighet, Uppskattning, Kärlek

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla



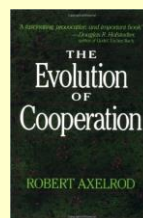
Vad är jag beredd att göra för att andra ska älska mig,
och vad gör jag inte?

Okay:

Inte okay:

Tit-for-Tat

- A long run strategy designed to create cooperation among participants
- Strategy: mimic the decision your opponent made in the previous round.
- Changes the incentives and encourages cooperation
- Useful because interactions in life occur over the long run. Relationships between people and businesses involve mutual trust.



768

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.

Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.



Sagt av Henry Mintzberg, "affärstänkare"

- Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.
- Företagsledarutbildningar (MBA) drar till sig personer som inte är lagspelare - de vill bara leda och styra laget.
- Ledarskap måste förtjänas, genom att man vinner folkets respekt.
- Framgångsrikt företagande bygger alltid på att tillfredsställa grundläggande behov.

Medmänsklighet måste verkställas



772

Medmänsklighet måste verkställas.

Ingenting går över - allt lämnar spår.

Kristina Lugn, P1 Sommar 2008

Service is the rent we pay for the privilege of living on this earth.

— Nathan Eldon Tanner —

AZ QUOTES

774

Är det verkligen "beröm" och "belöning" vi vill ha?

Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer

Vi vill inte heller bli föremål för "beteendemodifierande" tekniker och metoder eller andra former av manipulativt objektivisering.

Vi vill vara en värdefull människa i en äkta relation!

Alternativ till beröm:

"TACK!"

Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans.
Du behöver inte förändra världen.
Du behöver inte byta partner.
Du behöver inte gå på kurs.

Du kommer långt med att se det du har och börja säga "tack"!

780

Vi vill få **feedback** (och gärna litet uppmuntran)!

- All feedback är bättre än ingen feedback.
- Att inte få feedback alls är demoraliserande, en signal om att ingen bryr sig.
- Viktigast med feedback är att den är ärlig och sann! Att linda in den i dimridåer är att nedvärdera mottagaren.

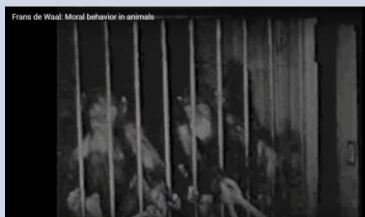
Saker vi EGTligen vill ha

Äkta kontakt
Uppmärksamhet, bli sedd och hörd
Bekräftelse, betyda något för någon
Respekt
Bli tagen på allvar
Ärlighet och sanning, hjälp att **förstå**
Förståelse
Omtanke
Medkänsla
Uppmuntran



<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

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



I stället för "beröm"

- Genuin och autentisk kontakt.
- Ta på allvar, visa respekt.
- Lyssna empatiskt, se och bekräfta.
- Ge och ta emot information.
- Ge uppmuntran.
- Bry dig på riktigt och visa att du vill personen väl.
- Tyck om personen.
- Visa din uppskattning.
- Visa tillit och förtroende.
- Lyft fram det positiva, ha fördragsamhet med det negativa.
- Visa din tacksamhet över personens insatser.
- Känn stolthet över att ha hen som vän.

Är JAG en "besvärlig" människa?

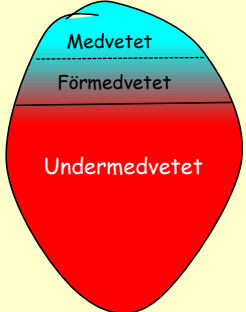
785

Frågestund!

Ingen fråga är för dum!

786

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



787

Hur skulle dina kompisar beskriva dig?

788

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



789

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

Julius Cesar

790

Den andre behöver inte ha rätt - men det är sant att åtminstone en person uppfattar dig på detta vis

When do people call you stupid/an idiot:



791

Den taskiga kartan kan vara mer eller mindre självförvållad

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

Paul Simon

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



793

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

Richard Bach

794

Självkänedom - en bristvara

Det tycks som att självkänedom är svårt att uppnå, och ju mindre man har av den desto större problem har man. [...] Fråga andra rent ut? Kanske, men människor är obenägna att ge andra feedback av den här typen.

Vi är alla omgivna av en mur av tystnad.

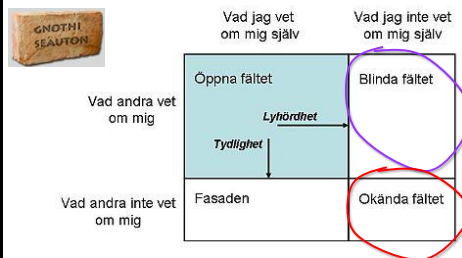


795

Självinsikt - vad menas?

- Att veta "vem jag är"(?)
- Att veta vad jag vill och behöver.
- Att vara medveten om mina djupaste värderingar.
- Att förstå hur jag uppfattas av andra.
- Att förstå hur jag påverkar andra.
- Att känna till mina mönster för tankar, känslor och reaktioner.
- Att känna till min "personlighetsprofil", dvs mina grundläggande personlighetsdrag och egenskaper.

Självinsikten kan brista på flera sätt



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

Självinsikt - vad ska det vara bra för?

- Förstå mig själv och mina reaktioner.
- Underlättar att förstå andra.
- Förstå och förutse andras reaktioner på mig.
- Slippa råka ut för obegripliga reaktioner i tid och otid.
- Möjliggör en någorlunda adekvat kalibrerad självrespekt och dito självförtroende.
- En förutsättning för goda relationer.
- Kunna välja medvetet (jag kan inte välja om jag inte vet vad jag vill och behöver).
- Kunna leva ett värderingsstyrt liv.
- Kunna värna min integritet, säga ifrån, sätta gränser.
- Färre "besvärliga" människor i min omgivning.
- Kunna ta ansvar för mig själv i världen.
- Med en onyanserad självuppfattning gör jag fel saker!

Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- **Be** om det.
- **Erbjud återkoppling i retur**, erbjud en pakt.
- Gör det till ett regelbundet inslag i samtalen med viktiga andra
 - Vad gör jag bra?
 - Vad kan jag göra bättre?
 - Om du fick önska att jag gjorde en sak annorlunda, vad skulle det vara?
- **Förklara** vad du vill höra och **varför**
 - Din enda chans att få veta hur andra uppfattar dig.
 - Din enda möjlighet till växt och konstruktiv förändring.
 - Den andres enda möjlighet att få en bättre vän/medarbetare.
- Förmedla att du ser **återkopplingen som den största tjänst den andre kan göra dig**, ett uttryck för omsorg och mod.
- Förmedla att du är tacksam även för "negativa" och "jobbig" återkoppling.

799

Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Förmedla att du vill få återkoppling **även på negativa beteenden och personlighetsdrag** (om du vill det).
- Förklara att det har ett värde för dig att förstå hur dina **sämre sidor uppfattas**, t o m de du inte kan göra något åt. Insikten gör att du lättare kan förstå andras reaktioner på dig och gör det lättare att manövrera i tillvaron trots dina psykologiska skavanker.
- Om den andre är osäker på vad du vill höra så kan hen med fördel överlåta till dig att värdera informationen.
- **Gå inte i försvar** - du har bett om återkopplingen.
- Du har bett om återkopplingen, inte den andre, så den återkoppling du får ger dig ingen rätt att "svara med samma mynt".
- **Du behöver inte hålla med** - tvärtom är det viktigt att du behåller tolkningsföreträdet.

800

Hur kan jag göra för att få andras återkoppling?

- Ta emot kritik som den gåva det är, och **tacka för hjälpen**.
- Förmedla vilka insikter återkopplingen gett dig, vilka slutsatser du dragit och vilken nytta du har av detta.

801

Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Förbered dig**.
- Tänk igenom vad du vill **uppnå**.
- Om du är osäker på om den andre är beredd att höra vad du har att säga - **fråga, erbjud möjligheten**.
- Ge feedback vid **rätt tillfälle**.
- Ge feedback **ofta, helst direkt**.
- Ge inte feedback när någon av er är upprörd. **Vänta tills båda är i balans**.
- **"Kom" från rätt ställe**. Särskilt vid kritik behöver du vända dig till den andre som en person du uppskattar och respekterar.
- Om återkopplingen gäller en konflikt er emellan är det inte självklart att du ska ge återkoppling; det kan lätt sluta i en upptrappning.
- **Positiv feedback** har ofta större effekt än korrigerande.

802

Råd för att ge konstruktiv återkoppling

- **Ge återkoppling på handlingar och beteenden** du vill främja. Uppmuntrande feedback ger ofta ringar på vattnet.
- **Ge feedback på prestation**, inte personliga egenskaper.
- Ge positiv och negativ feedback vid olika tillfällen.
- **Var tydlig**. Linda inte in korrigerande feedback och börja prata om andra, positiva saker för att väga upp det negativa.
- **Använd jagspråk**. "Jag upplever att...". Undvik att tala i generella termer.
- **Visa att du bryr dig** och vill hjälpa till att lösa problemet. Visa empati och förståelse.
- Börja med att ge uppmuntrande feedback eller beröm och se vad som händer. Ofta mår man lika bra av att ge positiv feedback som av att få.

803

Vad kan jag göra åt min svaga självkänsla?

804

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!

805

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

Självförtroende	Självinsikt	Självrespekt
<p>Träna, förbättra kunskaper och prestationer.</p> <p>Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.</p> <p>Realistiska mål och ambitioner.</p>	<p>Nyfikenhet och ödmjukhet.</p> <p>Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.</p> <p>Ta emot, inte gå i försvar.</p> <p>Ökad uppmärksamhet på andras reaktioner.</p> <p>Reflektera mera.</p>	<p>Göra gott för andra.</p> <p>Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.</p> <p>Vara autentisk, visa vem jag är.</p> <p>Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.</p>

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. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. 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.

808

"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.

809

Recept för ett lyckligt liv



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

810

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina behov är legitima och viktiga.

Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

812

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.

813

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?



814

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

815

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!

816

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

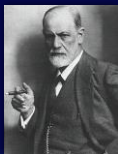
Varför *skulle* du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

817

Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"



818

Du behöver inte vara intressant.

Det räcker att du BRYR dig!

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

Ralph Waldo Emerson



C N O B

Den vise hopar inga skatter.
Han lever för andra; då röner han framgång.
Han ger åt andra; då får han överflöd.

Konfutse



"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

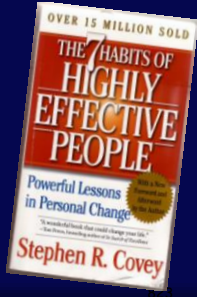
Arthur Gordon

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

2016-12-22 Michael Rebane



Det är inte likgiltigt vem jag är.

Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra!

824

Om jag vill ha goda relationer...

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



"Soffan"

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"


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 APPELTRÅD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



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!

Att göra sitt bästa är gott nog

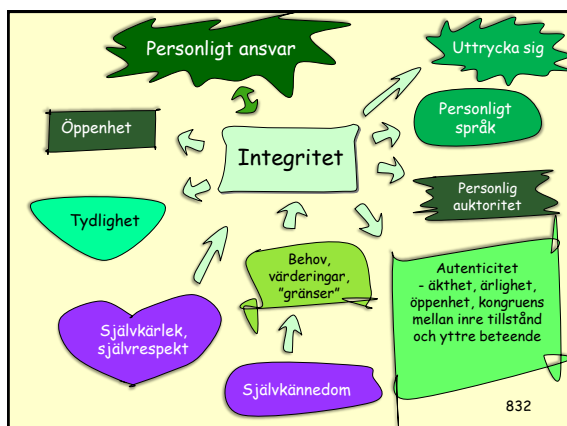
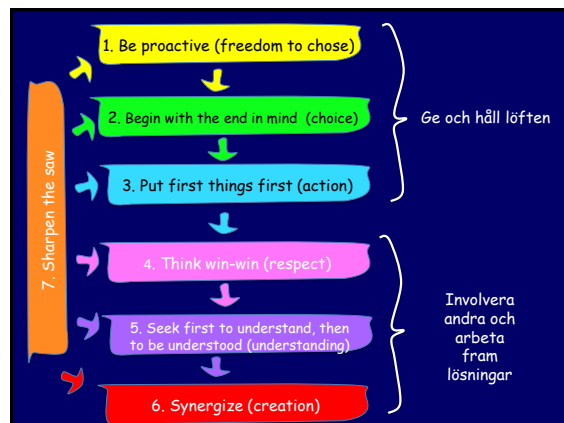
- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.
- Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla. Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

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.



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.

En definition på "tragedi"?

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

Andra vanliga "lådor"

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

Werner Erhard: Making a difference.

Hur ser din "sköld" ut?

Vara till lags?
Alltid gillad?
Låt ingen trycka ner dig?
Kontroll?
Överlägsenhet?
Smart?
Isolering?
Stark?
Svag?

Ingen kan älska den man inte ser.

Vilket värde har det för mig att någon älskar min fasad?

I vilken box lever du ditt liv?

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

Courage, not brains!

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

Werner Erhard

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.



839

"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

841

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



842

"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"

843

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

Är du på rätt ställe?

"Vi har alla en uppgift att utföra, en plats att fylla, och ju bättre vi lyckas härmed, desto bättre trivs vi med vår tillvaro [...]"

Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsölära, 1947

845

Förslag till styrande princip för mitt liv:

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

...vem jag är gör skillnad!

846



847

Vilken attityd ger mest positiv respons i retur?

Jag tänker dela ut
vänlighet, omsorg och
kärlek i proportion till
hur trevlig den andre är
mot mig. Han får
faktiskt bjuda till litet
själv!

Jag ger alltid allt jag
har att ge, eftersom
vem jag är gör skillnad.
Jag **väljer** att ge hela
mig själv, här och nu!

848

Förslag till alternativ "basic principle of life"

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!



Livet blir ett äventyr.

Werner Erhard: Making a difference.

Förslag till alternativ "basic principle of life"

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!

Livet blir ett äventyr.

"Life is either a daring adventure or nothing" (Helen Keller).
Du måste gå utanför din vanliga box och skapa ett sammanhang
(context) som rymmer denna princip.

Skapa ett sammanhang som rymmer alla människor på jorden.
Då blir det möjligt för dig att göra skillnad.

Werner Erhard: Making a difference.

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE!

- Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad. Bättre än att jaga andras gillande, ära och pengar.
- Ta reda på vad som behövs och önskas, och producera det.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter i ditt dagliga liv: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just du bidra? *Alla* behöver något från andra, hela tiden!
- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat.*
- **Livet blir ett äventyr, eller åtminstone mer spännande.**

849

Hur gör man för att göra skillnad?

- Lev ditt vardagsliv efter principen att **vem du är gör skillnad**. Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- **Ta reda på vad som behövs och önskas, och producera det.**
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter, i ditt dagliga liv: **vad behöver och vad vill denna människa i ditt liv ha?**
- **Då lär du märka att vad du gör och vem du är gör skillnad!**
- Om du vill göra ännu större skillnad måste du hitta vägar att "multiplicera" dig själv.

Werner Erhard: Making a difference.

Nu har vi flera frågor till vår hjälp i livet

1. Vilka möjliga sätt finns det att uppfatta och se på den här situationen? Vilket är den mest konstruktiva och användbara tolkningen?
2. Hur och vad kan jag skapa precis här och nu? Vad är det bästa jag kan göra av just denna stund, hur kan jag använda detta ögonblick på ett så klokt och berikande sätt som möjligt?
3. Vad kan jag tillföra just nu, vad behöver den andre och världen av mig?

Din inre kommentator

- **I dina bästa stunder är du omedveten om dig själv, "du" är inte där.** Du är då fullständigt närvarande och ett med det du gör. Ingen klyvnad mellan "mind" och aktivitet.
- **"Du" dyker upp när saker inte går bra.**
- **"Du" visar sig främst som en bedömning, en värdering, som ett "borde", som ett "jag" i en inre dialog, som en kommentator i huvudet, som en inre röst och domare.**
- **"Du" visar sig m a o som psykologisk värdering** - skäl, orsaker, förklaringar, rationaliseringar, rättfärdiganden osv.
- Vi är födda in i detta sätt att fungera.

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

Alternativet är "filosofisk värdering"

- **Vi kan inte undvika vårt värderande och bedömande, men vi kan välja hur värderingen går till.**
- Filosofisk värdering föds vi inte med; vi måste själva skapa förhållningssättet.
- Att leva "philosophic assessment" är att göra sina bedömningar och värderingar på grundval av sitt ord och sina åtaganden.
- Att leva filosofiskt är att leva som sitt ord, att leva som "commitment". Att leva med ett åtagande om helhet, fullbordan, kommunikation, äkthet och integritet.

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

Men omständigheterna, då?

- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, **men ingenting annat.**
- Försök alltså inte ändra omständigheterna. Skapa en annan kontext istället.
- **Med en annan kontext kan du ta semester från dina omständigheter och från din "mind" - dina åsikter, tankar och idéer.**
- På så vis kommer du att ta kontroll över och bemästra dina omständigheter utan att behöva ändra dem.

Werner Erhard: Making a difference.

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 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

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 så ändrar du samtidigt din upplevelse av den andre.
2. Ta ställning för den andre!

Werner Erhard, Communication workshop

Vem jag är gör skillnad!

Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just jag bidra?

Kommer att ge dig massor av bevis på att du tillför andra något av värde, vilket är bästa sättet att bygga upp din självkänsla.

Ger dig mer än att jaga andras gillande, pengar och ära.

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma - men ingenting annat. **Livet blir ett äventyr!**

862

"What if your work 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 are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

863

"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.**"

864

Recept för ett meningsfullt liv?

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet för mig själv - till utveckling och självkänedom, att bidra, att uppleva glädje, mening, tacksamhet och flow.

865

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

I have found we can help ourselves by helping others help themselves - is this not humanity?

Okänd

We cannot put off living until we are ready. The most salient characteristic of life is its coerciveness, its always urgent here and now without any possibility for postponement. Life is fired at us point blank.

José Ortega y Gasset

"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself? What if you worked not only because you have to support yourself and your family, not only to advance yourself, not for the money, the title, the status symbols and the power, but because your work is a great way for you to express this love and to make a positive difference in the world? This may seem to be a high-flying and unrealistic goal, but people who take this approach to work find that work becomes incredibly fulfilling.

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

Michael Bang

2016-12-22

670

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.



Problem?

Vad hade du väntat dig?!?

Problem? Självklart!

Hela livet är ett problem!

Problem är en möjlighet att vara levande.

Minns ni lappen?

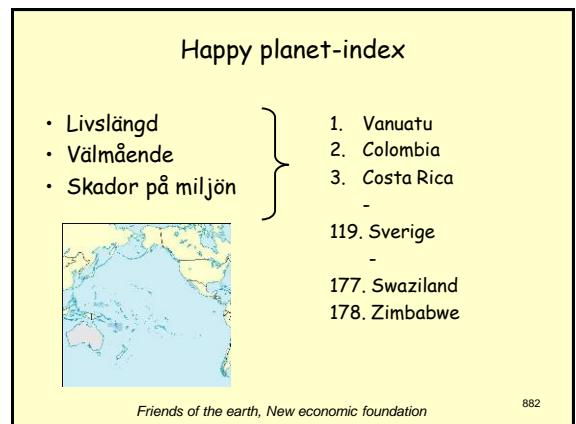
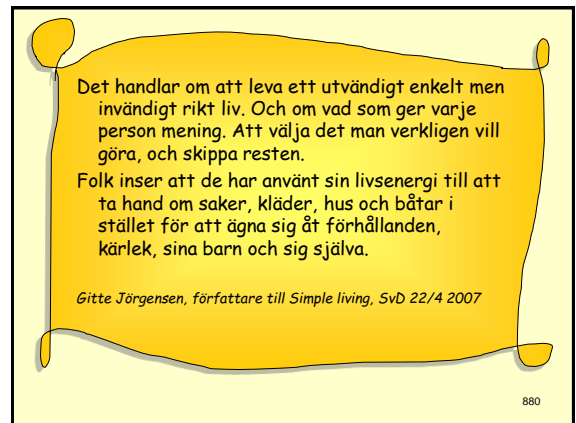
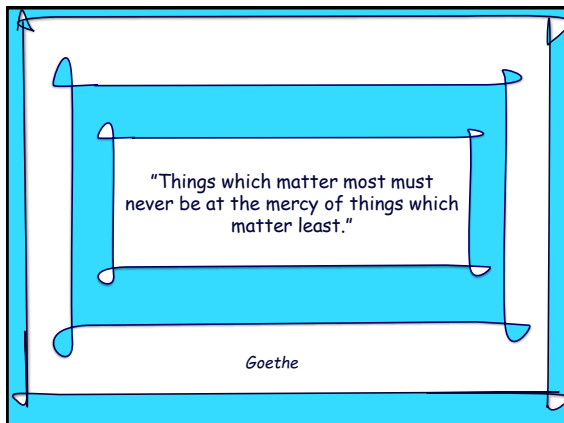
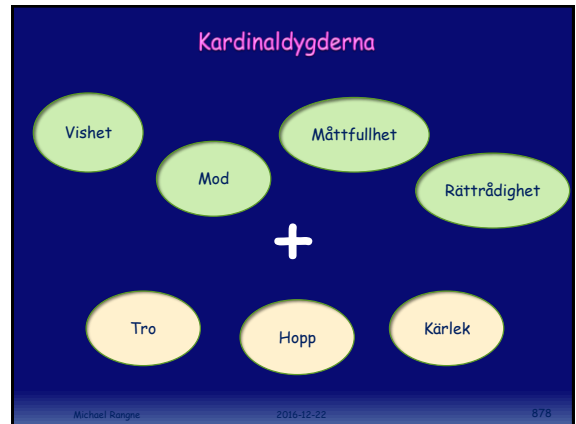
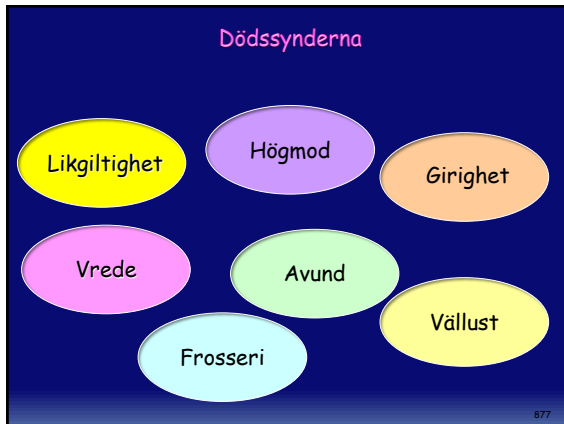
???

Jag är
inget
offer!

VÄLJ
SJÄLV

Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!





"Rik på riktigt" – om välbefinnande i vardagen

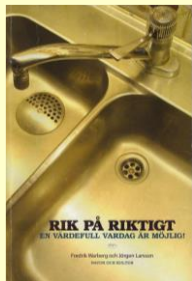
"Vardagens Femkamp"

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



"Medaljerna"

- Mening
- Glädje
- Kärlek
- Frid
- Vardagsmakt



883

"Massflykten från ansvar"

Metoder för att inte behöva se och ta sitt ansvar

- Ovilja att se sin roll, sina valmöjligheter och sitt ansvar
- Offer, kränkt
- Ovilja ta ansvar
- Placerar ansvaret hos någon annan
- Rättigheter men inte skyldigheter
- Skulden rationaliseras bort
- Ängest och skuld känslor är psykologiska defekter som man ska göra sig av med



Klantat till det?

Ta ansvar för din miss

1. Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
2. Städa upp
3. Ta lärdom
4. Gå vidare

885

Hur kan jag stärka min kompis självkänsla?

- Var öppen, personlig, varm och äkta. **Var dig själv!**
- Hjälp din vän **känna sig värdefull**.
- Det bästa du kan ge din vän är att **värda och odla er relation**.
- Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del, att den berikar dig.
- Älska personen, **inte hans prestationer**.
- Förmedla din uppskattning på ett sätt **som just denna person förstår**.
- Var nyfiken och **intresserad**.
- **Se och bekräfta**.
- Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.

886

Hur kan jag stärka min kompis självkänsla?

- Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
 - Jag är glad för att...
 - Jag vill inte...
 - Jag tycker inte om när...
 - Det är en stor hjälp för mig när...
 - Jag blir rosande när...
- Tänk efter **vilken bild av din vän** du själv har. För vännen har kanske så stor tilltro till dig att **hen tar över din bild** och gör den till sin egen.
- Ha en **god egen självkänsla** som förebild.

887

De flesta människors självbild formas av den sociala spegeln

- **Vad återspeglar jag** till andra om dem själva?
- Jag kan välja att **vara** en positiv präglare, **en bejakare** av andra människor.
- Jag kan hjälpa andra att **korrigera den bild** de har av sig själva.
- Jag kan välja att till andra människor **återspegla en klar, oförvrängd bild av vem de är**.
- Jag kan bekräfta och uppmuntra deras proaktiva natur och **behandla dem som ansvariga människor**.
- Jag kan hjälpa dem att se sig själva som **principcentrerade, värderingsbaserade, självständiga och värdefulla människor**.
- Jag kan se människor med utgångspunkt i deras möjligheter, deras outnyttjade potential. Hjälpa den andre att se inte bara vem han är utan också **vem han kan bli**.

Detta är stora insättningar på mitt emotionella bankkonto hos den andre.