

Skriv en smart badrumsskåpslapp till dig själv!

???

Diskutera

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

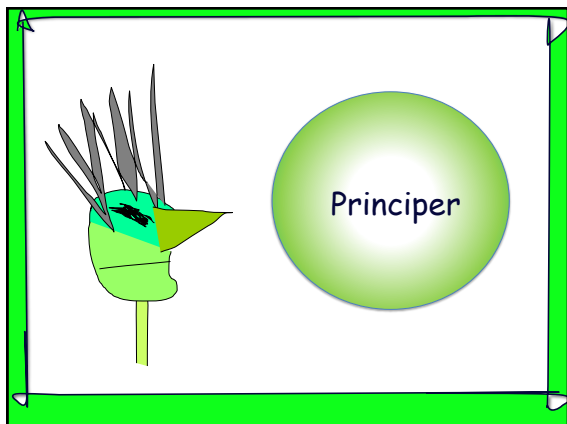
1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet = låt dina djupaste värderingar styra ditt liv

11

Två delar för ett bra liv

<p><b>Del 1</b></p> <p>Koll på mig själv</p> <p>Kontroll över tankar och känslor</p> <p>Ge och hålla löften</p> <p>Välja och fatta beslut</p>	<p><b>Del 2</b></p> <p>Komma överens med andra</p> <p>Bry mig om andra</p> <p>Förstå andra</p> <p>Vilja att det ska bli bra för båda</p>
---	--

<p>Koll på mig själv</p>	<p>Komma överens med andra</p>
--------------------------	--------------------------------



Principer - ett alternativt centrum Principer

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

Kan ni ge mig några exempel på viktiga principer?

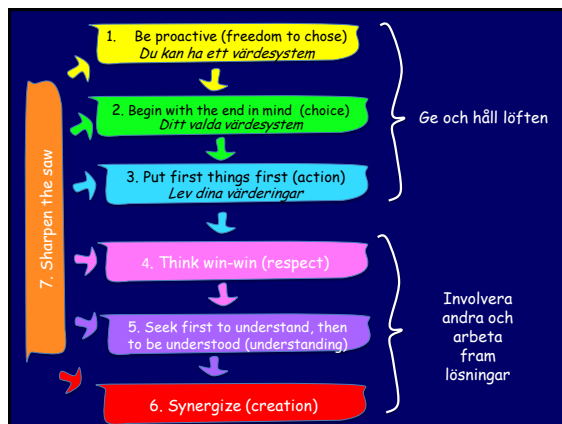
Hjälp mig komplettera dessa principer!

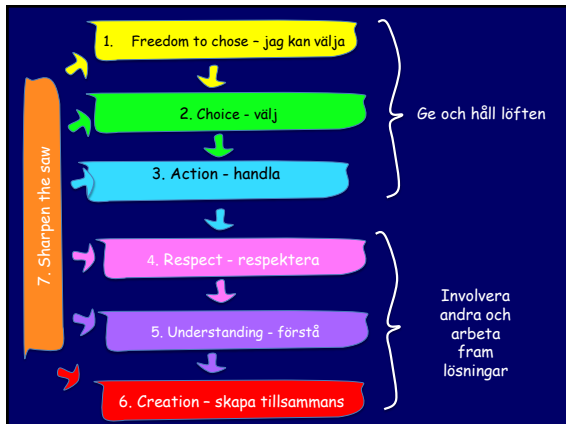
1. Om jag vill att min häst ska vara mätt måste jag...
2. Om jag är bonde och vill skörda mycket havre till min häst måste jag först...
3. Om jag vill ha hela och fina tänder så måste jag...
4. Om jag vill bli fotbollsproffs så måste jag...
5. Som man bäddar ...
6. Om jag vill få vänner måste jag...
7. Jag blir lättare omtyckt av andra om jag...
8. Om jag vill få något av andra är det klokt att...
9. Om jag vill slippa tjat från mamma behöver jag...
10. Om jag vill att andra ska lita på mig...

Vanorna utgår från ett antal *principer* som jag behöver

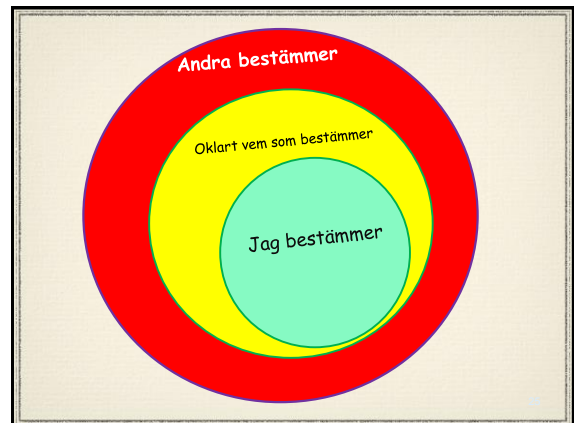
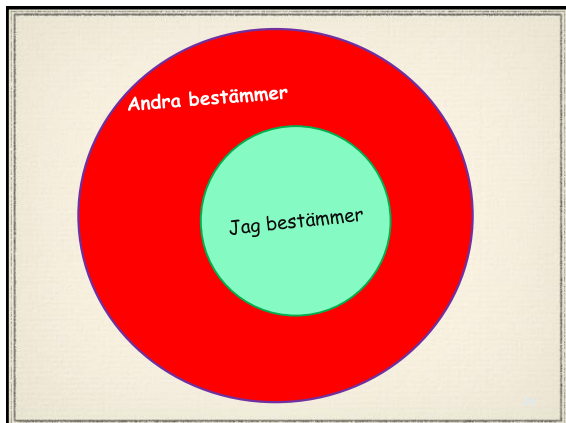
1. Förstå på djupet
2. Lära mig
3. Lära andra
4. Odlas och leva tills de blir en del av min natur

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





Första halvan:  
Koll på mig själv



😊 Vad avgör hur jag mår? ☹️

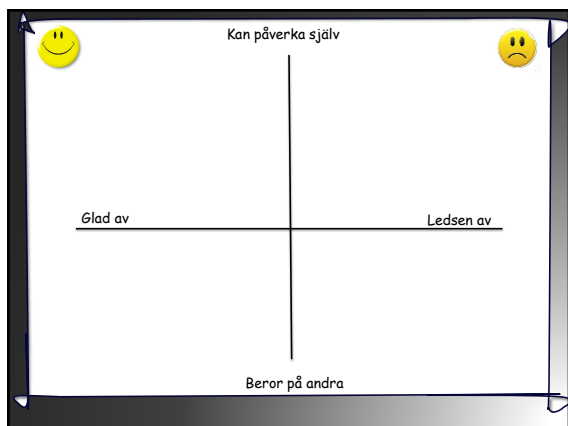
Mår bra av:	Mår dåligt av:

Vilka av dessa saker kan JAG SJÄLV påverka?

Vad gör mig glad? Vad blir jag ledsen av?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SEEN & BORD BY JILL ROBINSON



Vad jag behöver för att vara nöjd och lycklig med mitt liv:

Av allt detta *saknar* jag det här:

29 Michael Røngne

Är detta möjligt?

Kan jag VÄLJA?

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

Vem bestämmer över mina känslor?

31

## FEELINGS & EMOTIONS

Vem bestämmer över mina känslor?

Mitt svar på denna fråga avgör vilket liv jag får.

32

## Jag själv!

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

Med andra ord - jag kan välja mina känslor!

33

Lycka, liksom olycka,  
är något man väljer  
själv.

Stephen Covey

34

Inte?



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

- varifrån  
kommer de *då*?

35

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

Michael Rangne

2015-09-02

36

Kalle, som precis  
hamnat i rullstol  
för resten av livet  
efter en allvarlig  
trafikolycka.



Lisa, som precis  
vunnit fem  
miljoner på  
Lotto.



37

Skolarbete är tungt, tråkigt och onödigt?

Eller...

Skolan är en möjlighet till glädje, mening, lycka,  
utveckling, bra kompisar och ett bra liv...  
...möda och slit kan faktiskt göra oss lyckliga!



42

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*

Jag kan inte vara i skolan åtta timmar om dagen utan att ha roligt.

Så jag ska se till att det blir kull!

44

### Vad krävs för ett lyckligt liv?

Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något meningsfullt att göra  
Något att se fram emot  
Någon att tycka om  
Någon som tycker om en  
Självrespekt



45

### Recept 1 för ett lyckligare liv

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

### Recept 2 för ett lyckligare liv

Älska dina  
medmänniskor

### Recept 3 för ett lyckligare liv

Bygg relationer



Recept 4 för ett lyckligare liv

Gör gott och se  
resultatet

Recept 5 för ett lyckligare liv

Lev med integritet

Fyra grundläggande behov

Trygghet  
Självkänsla  
Närhet och tillhörighet  
Självbestämmande

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odlinga goda och närmande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
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 Rängne

2015-09-02

52

Tar du hand om dig själv som du bör?  
Vad skulle du kunna förbättra?

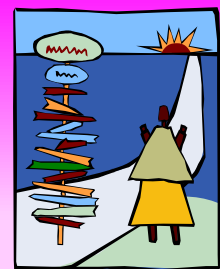
Mat?  
Dryck?  
Sömn?  
Vila?  
Fritid?  
Näjen?  
Motion?  
Stress?

Michael Rängne

2015-09-02

53

Glädje - vad kan DU göra?







Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig är lika viktigt som VAD som händer för vilket liv jag får!

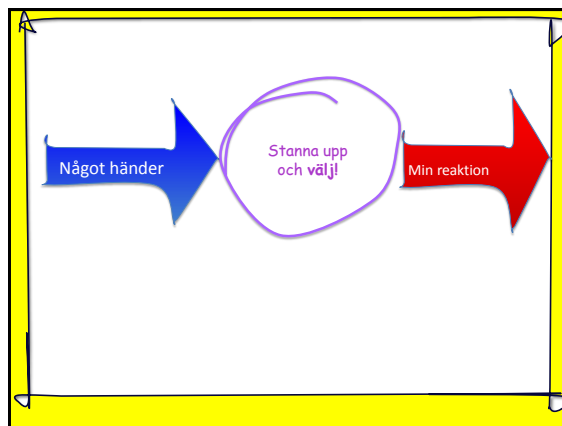
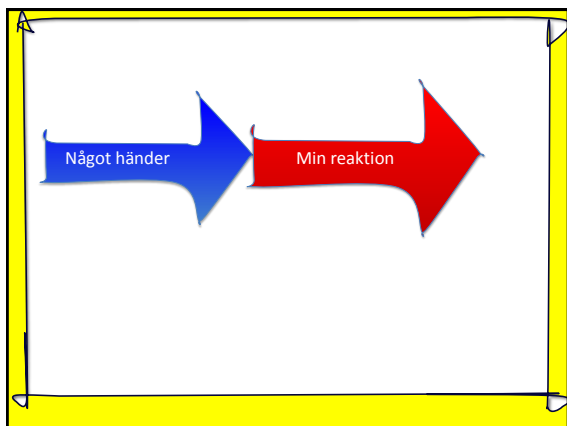
### Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

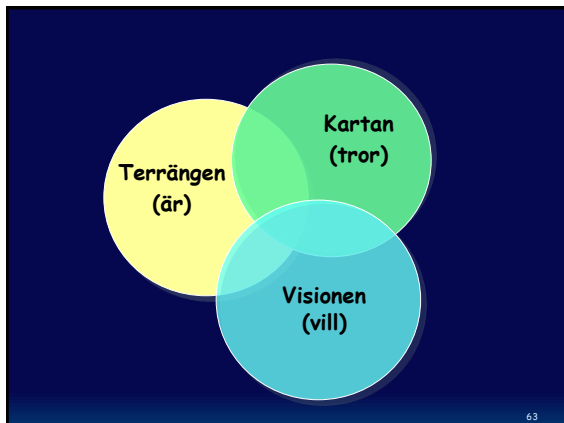
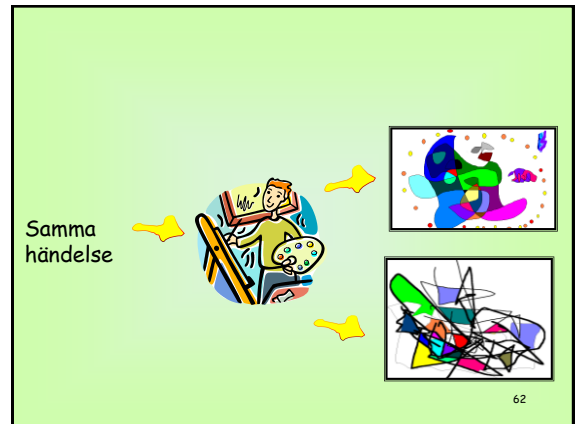
De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.  
Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

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





Hur skulle det kännas att tänka så här?

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

64





Lycklig är något man väljer att vara genom att **se det man har** (inte det man inte har)

Vår lycka står i proportion till vår förmåga att **se och känna tacksamhet** för det vi har.

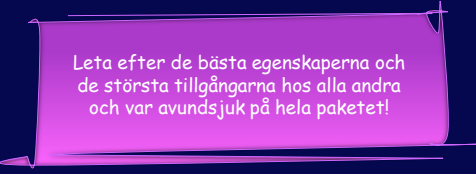
Michael Rangne 67



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

Michael Rangne 68

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!

Michael Rangne 69



Vad är det *roligaste* som hänt idag?

Michael Rangne 71



Från offer till ansvar

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

Tack till Kay Pollak



Mina tankar är skapande

*Si...*

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

*...eller så?*

- Livet är fullt av underbara överraskningar!
- Fantastiskt - en dag till att leva!
- Tänk att just jag fått leva!

😊 Mina tankar är skapande ☹️

*Si...*

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

*...eller så?*

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

## Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

75

## Jag har alltid en möjlighet att välja

En gammal indianhövding satt och pratade med sin sonson. Han sörgde djupt en tragedi som inträffat i familjen. Han sa:

-Jag känner att jag har två vargar som kämpar mot varandra i mitt hjärta. En av dem är våldsam, hatisk och hämndlysten. Den andra är kärleksfull, förlåtande och medkännande.

Sonsonen frågade:

- Vilken varg kommer att vinna, farfar?

Han svarade:

- Den jag matar.

76

## Det är skillnad på att:

- Se klart, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland!)
- Tänka positivt (men i övrigt är han en väldigt bra häst, tänk att hans *enda* problem är att han bits ibland!)
- Fokusera (tänka på allt som är bra med min häst)
- Vara hoppfull och optimistisk (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



77

"You can't hire someone who can make sandwiches and teach them to be happy. So we hire happy people and teach them to make sandwiches."

Jay, at British sandwich chain Pret a Manger

78

"Give a man a fish and you feed him for a day.

Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

Michael Rangne 79

Hur är människor som har bra liv?

- Tycker om både mig själv och andra.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar sätt att bry mig om både vad jag själv vill och vad andra vill.
- Smidig och flexibel, kan ändra mig.
- Förmåga till humor.
- Tar ansvar för mig själv och hur jag är mot andra.

Personligt ansvar



81

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Vad jag säger  
Hur jag säger det  
Vilka signaler jag sänder ut  
Hur det känns för andra att vara med mig  
Hur jag påverkar andra  
Vem jag är i världen

82

VÄLJ  
SJÄLV



Annars väljer  
någon ANNAN  
åt dig!

Michael Rangne

2015-09-02

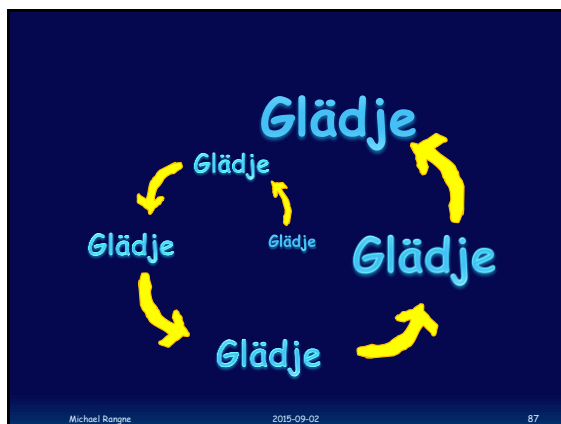
83

"Jag vill ha mer  
frihet."

=

"Jag vill ta mer  
ansvar."

"Om mamma inte får oss att stiga upp  
snart, kommer vi för sent till skolan."



Varför ska du visa din glädje?

- Känslan växer inom dig ju mer du uttrycker den.
- Känslan smittar andra.
- Glada medmänniskor kommer i sin tur att göra dig gladare.

Michael Rangne 88

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxor!

*eller*

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

Michael Rangne 89

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

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne 2015-09-02 90

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

91

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

92

Vem jag är gör skillnad!

93

Vem jag är gör skillnad

↓

Livet blir ett äventyr!

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 även för mig själv. En möjlighet att uppleva glädje, mening, tacksamhet, kompetens, flow. Och en möjlighet till utveckling och självkänedom.

95

Jag kan välja att leva som en lysande fyr för andra!



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



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

Vad BEHÖVS här just nu?



Hur kan JAG bidra?

99

Vad **behöver** denna människa just nu?



Hur kan **jag** hjälpa henne med det?

Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

Klartat till det?

Ta ansvar för din miss!

102

Minns ni lappen?

Diskutera

???



Du "måste" nästan ingenting!

Du väljer det!

105

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!

106 Michael Rangne 2015-09-02

Känslor smittar



Vi tycker om glada människor, eftersom deras glädje smittar oss.

Vi tycker om de som tycker om OSS, eftersom de hjälper oss att tycka om oss själva.

Michael Rangne 107

Vår utmaning är att...

...trivas på jobbet ändå.

Trots vår chef, trots somliga medarbetare, trots somliga kunder, trots lönen, trots...

**trots allt!**

För vår egen skull!

Michael Rangne 2015-09-02 108

Recept för ett lyckligt liv?



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

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

Michael Rangne 109

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.

Michael Rangne 110

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



Fokusera på att tänka positivt när du:

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

Michael Rangne 111

Recept nr 2 för ett lyckligt liv?



"Det är saligare att giva än att taga."

Michael Rangne 112

Recept nr 2 för ett lyckligt liv?



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

?????

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

Michael Rangne 113




Andra delen:  
Komma överens  
med andra

115

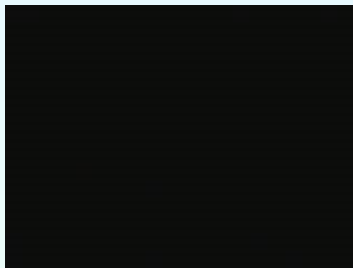
Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normallyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

Är det en SLUMP vilka vänner jag har?



Hur vi kommunicerar med andra  
bestämmer i slutändan vår  
livskvalitet.

Värför ska vi bry oss om varandra?



119

Skulle jag vilja ha mig själv  
till kompis?



Michael Rangne

120



Funkar om jag vill få  
bra vänner:

Funkar INTE lika bra:



Hur *är* vi mot  
varandra här?

122

## Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet	Öppenhet
Omtanke	Ärlighet
Intresse	Respekt
Empati	Beslutsamhet
Sympati	Personligt ansvarstagande
Tålamod	Tolerans
Jämnmod	Osjälviskhet
Reflektion	Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan
Impulskontroll	
Humörkontroll	

123

## Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående  
Själcentrering/narcissism  
Behov av att kontrollera vår omgivning  
Retlighet  
Impulsivitet  
Oförutsägbarhet  
Hetsighet  
Misstänksamhet  
Njutningslystnad

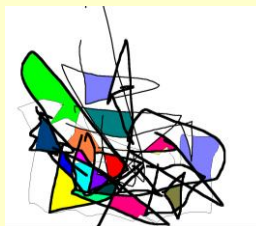
124

## 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"

Du behöver inte  
vara intressant.

Det räcker att du  
BRYR dig!

Dra dig till minnes känslan vid ditt senaste riktigt goda möte med en annan

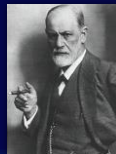


125

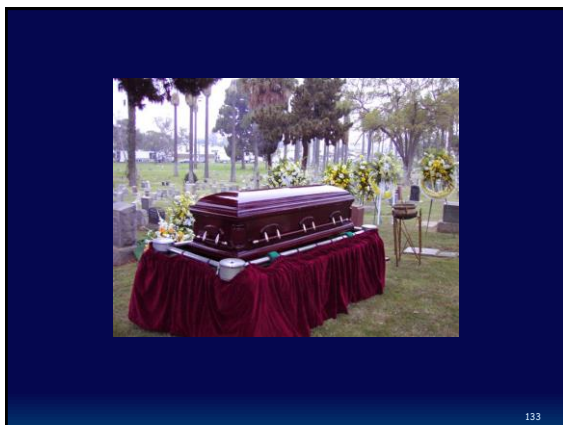
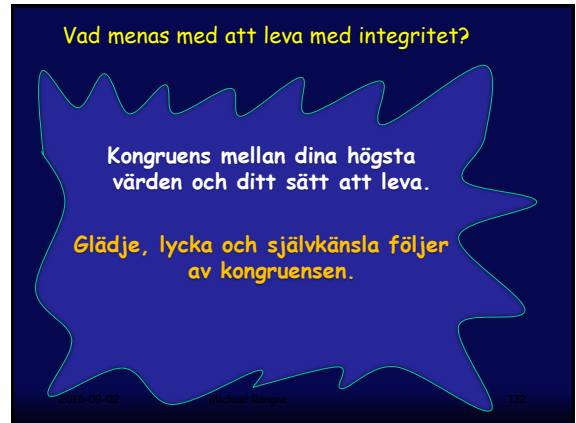
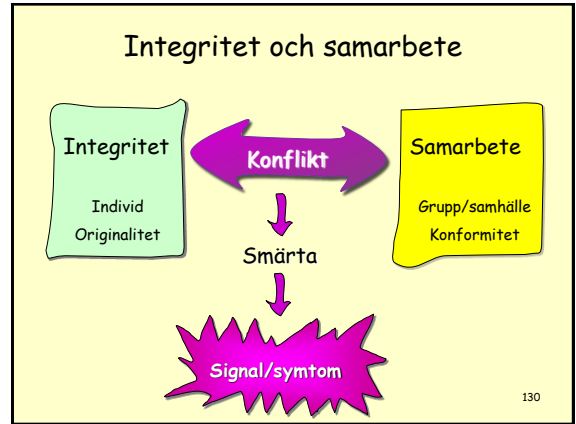
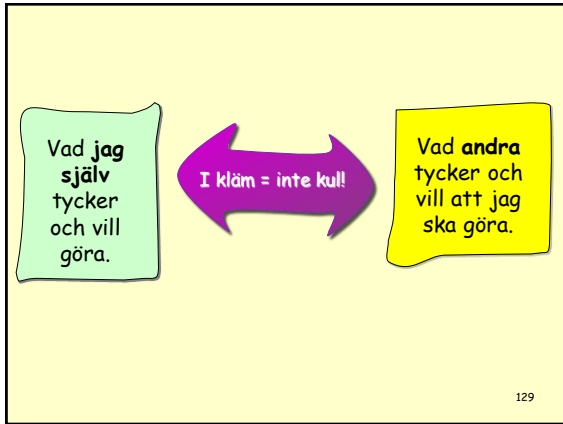
Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"



128



Det allra mest värdefulla med mig är:	Saker jag <i>aldrig</i> kommer att göra:

En "kik om hörnet"!



En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, *men* absolut inte göra som kompisarna vill?



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

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

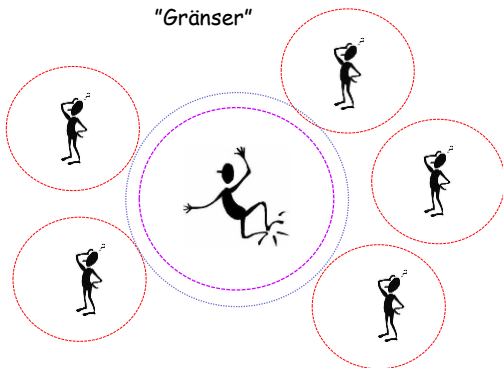
"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."



139

"Gränser"



140

Familjen Hedenhös - här gäller det att hålla ihop och hålla sams!



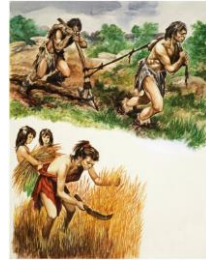
143



Varför kom vi människor att ta över jorden?



144



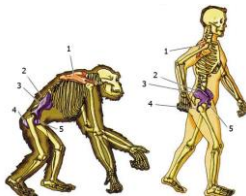
146



147



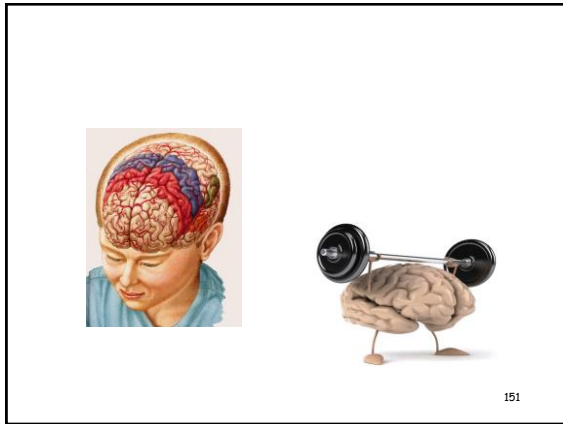
148



149



150



Hjärnan + Upprätt gång

Överlägsen förmåga till samarbete

Hjärnan + Upprätt gång

- Hjärnan
  - Empati
  - Sympati
  - Känsla för rättvisa och orättvisa
- Upprätt gång
  - Väskan
  - Bära hem födan, ta med barnet
  - Äta gemensamt
  - Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

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

~~"Jag är viktigast"~~

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

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.  
Jag är lika viktig som de andra.  
Vi är alla viktiga.  
Därför ska vi se till att det blir bra för oss alla.



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

157

Du behöver inte tycka om *hela* personen eller *allt* hon gör!



158

**Det är inte allt eller intet**


Du behöver inte tycka om *hela* patienten och *allt* han gör.

Men försök hitta *något* du uppskattar, och fokusera på det.

Om du kan tycka om 70 % får du kanske försöka acceptera de resterande 30 procenten?

159

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



160

Känslomässig mognad i relationer

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



"Sålen Salsus"

161

Kan det vara så att...



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

Michael Rangne 2015-09-02 163



"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*

Michael Rangne 2015-09-02 165

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

*Konfutse*

**Ge för att få!**

Plats för egna idéer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

167

Vi behöver bli behövda!

Michael Rangne 168

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

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

Michael Rangne 169

Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling  
som upplevs kärleksfull av den andre



170



Vad *behöver* denna människa just nu?




Hur kan *jag* hjälpa henne med det?




Hur *känns* det jag just nu säger eller gör för den andre?



1. Testa



1. Testa  
2. Utvärdera



1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj!

## Kan det vara så att...

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

176

## 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?

177

## Hur känns det för den andre...

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

178

## Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

179

## Jag har alltid en möjlighet att välja

En gammal indianhövding satt och pratade med sin sonson. Han sörjde djupt en tragedi som inträffat i familjen. Han sa:

-Jag känner att jag har två vargar som kämpar mot varandra i mitt hjärta. En av dem är våldsam, hatisk och hämdbliven. Den andra är kärleksfull, förlåtande och medkännande.

Sonsonen frågade:

- Vilken varg kommer att vinna, farfar?

Han svarade:

- Den jag matar.

180

Högt känslomässigt bankkonto

Tänker win/win

Försöker förstå varandras behov

Fantastiskt samarbete och goda relationer

### Vana 4-6 i sammanfattning

4. Think win-win

5. Seek first to understand, then to be understood

6. Synergize

Interdependent relationships

### Samarbete som funkar

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda**.
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre**.
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd**.
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning**.

### Bra samarbete

1. "Låt oss försöka komma på en lösning som vi båda tycker är bra. Är du med på det?"
2. "Låt mig först lyssna på dig. Berätta hur du tänker och vad du vill!"
3. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du tänker alltså att... och därför vill du att...?"
4. Först nu berättar du vad du själv vill och varför.
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som ni båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ.

### Kampen om TV´n

1. Låt oss försöka hitta en lösning som vi **BÅDA** blir nöjda med.
2. Förklara först för mig vad du vill, varför du vill det, hur du tänker. Varför vill du se på TV just nu?
3. Så du menar alltså att... Har jag förstätt dig rätt?
4. Låt mig nu berätta om hur jag själv tänker.
5. Okay, nu har vi hört varandra. Låt oss hitta på så många bra förslag vi kan som skulle lösa problemet, och se om vi kan enas om något av dem.

### 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.



Vi har bankkonton hos varandra!



Vad är det vi ska sätta in?



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?

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!

Föreslå en insättning du skulle kunna göra på vart och ett av dessa konton:

- Min bästa kompis
- Mina syskon
- Min pappa
- Min mamma
- Mina fröken

## Personligt åtagande

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



Hur välfyllt är ditt konto hos...

- Din partner?
- Din fru?
- Dina barn?
- Dina vänner?
- Dina medarbetare?
- Din chef?



Den stora hemligheten...

...är...  
???

...ljust enkelt, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



198

Habit 5

Seek first to understand,  
then to be understood

Hjälp mig se vad du ser!



201

Hur tänker du nu?

202

## Empatiskt lyssnande

### Att lyssna i syfte att förstå!

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.  
Du försöker tränga djupt in i den andres hjärta  
och hjärna, känslor och tankar.  
Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att kunna beskriva den andres uppfattning  
*lika bra som han själv.*

## Hör jag bara orden missar jag kanske allt!



Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

## Lathund för fungerande kommunikation

- Försök först att förstå, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.
- "Spegla" vad du uppfattar att den andre säger.
- Bekräfta den andre, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- Använd "jagbudskap".

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

## Problem?

Vad hade du väntat dig?

## Who am I?

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

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

Covey, The 8th habit, sid 274

Kan det vara så att...

...skillnaden mellan ett bra liv och ett dåligt liv helt enkelt är...



...s-j-ä-l-v-d-i-s-c-i-p-l-i-n?

Michael Rangne

209

En övning som kan förändra ditt liv

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

Min nya vana

Dags för experimentet!



Tack för att ni lyssnade!