

Några goda skäl att **inte** genomföra sina beslut

- **Dumt** beslut
- **Tråkigt och/eller meningslöst** att hålla på med
- Överensstämmer inte med mina **värderingar**
- Leder inte till att någon får det **bättre**
- Inte **mitt eget** beslut
- För **många** beslut, beslutströtthet
- **Erfarenheten** säger att det inte kommer att gå
- Risk för **fixering** snarare än acceptans
- **Skitfråga**, inte värd någon energi
- **Något annat och viktigare** skulle få stryka på foten
- Trötthet och allmän försvagning -> **survival mode**
- **Varför lida nu** för en möjlig vinst långt fram?
- Vi kanske inte *har* någon fri vilja ö h t?

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

21

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.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det - inte att fatta och
genomföra så många beslut som
möjligt

Några risker med tvångsmässigt mål jagande

- **Fel mål.**
- **Ökar** detta ö h t att planera, eller är det bättre att improvisera allt eftersom?
- Oförmåga överge ett mål som visar sig vara destruktivt.
- Sker på bekostnad av annat viktigare.
- Tror att man blir lycklig av att komma fram, inser inte att det är vägen som ger glädje.
- **Tomheten** som följer när man nått ett mål.
- **Missar nuet**, inte närvarande i sitt liv.
- **Bristande spontanitet**, trist liv, ingen spänning när man redan bestämt vad man ska göra och hur allt ska bli.

25


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.



Psykologin används på allt fler riktiga områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, läskatten eller terapeuterna. Vi väntar inte efter förklaring utan självtillräcklighet. Vi bekänner inte våra syndar men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

26




28

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



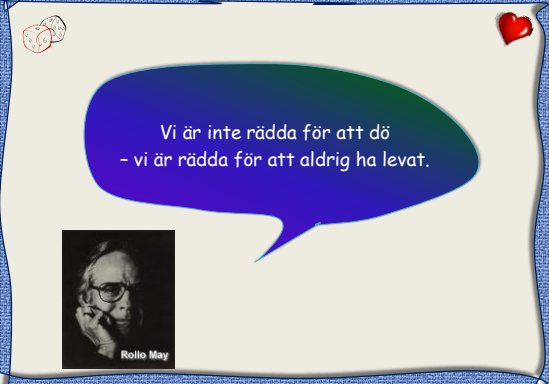
30

"Jag har ingen motivation"

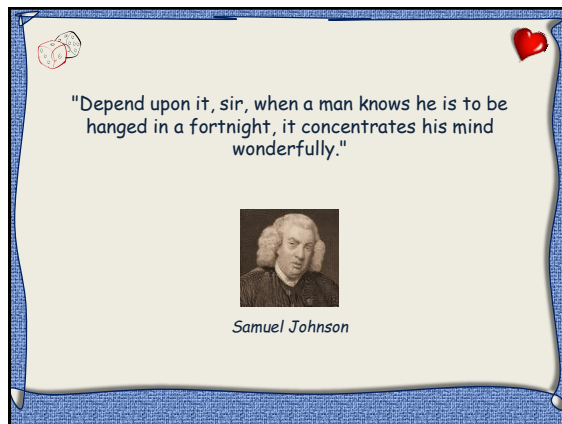


Min motionscykel och jag

31



32

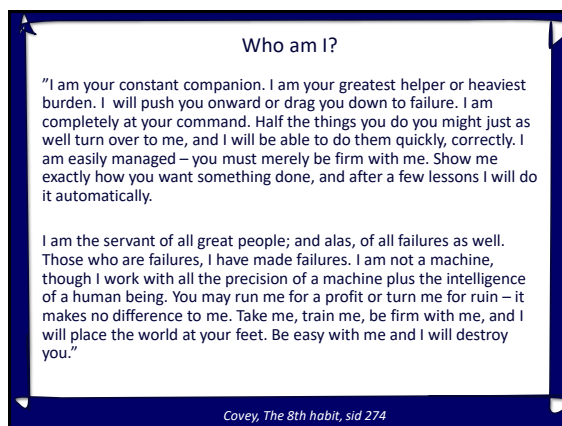
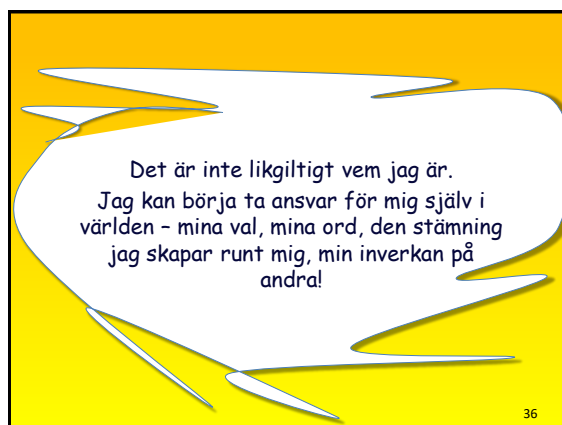


The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

Sammanfattning av Michael Rangne
mrangne@gmail.com



Who am I?

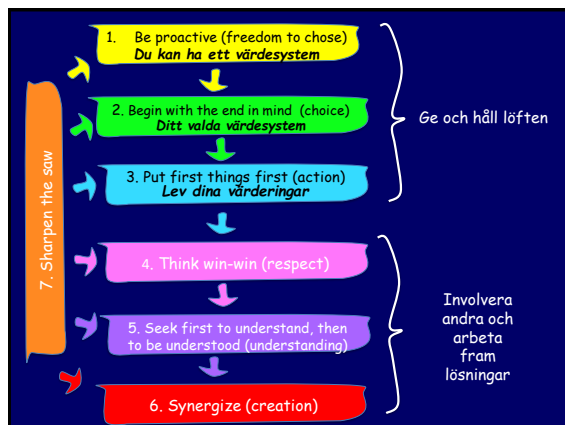
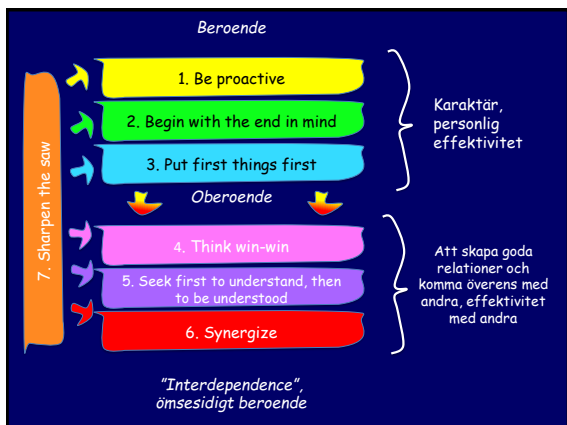
I am habit!

Covey, The 8th habit, sid 274

De viktigaste besluten är de som gör automatiserade **vanor** av sunda principer



40



Jag måste börja med mig själv

Vana 1-3 handlar om

- mig själv och min karaktär
- min syn på mig själv och andra
- min vision, vad jag vill med mitt liv och att prioritera detta
- att leda mig själv och min tid

Vana 4-6 måste vara förankrade i min karaktär och handlar om

- principer för interaktioner med andra
- att relatera till och komma överens med andra
- att bygga djupa, produktiva, glädjefyllda och varaktiga relationer med andra
- att samarbeta

Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende

Oberoende

Ömsesidigt beroende!

Vår kultur hyllar oberoende och självständighet.

Framgång och ett lyckligt liv bygger emellertid på vår förmåga till effektivt samarbete med andra människor, ömsesidigt beroende.

Men bara människor som utvecklat en hög förmåga till oberoende klarar detta!

Beroende

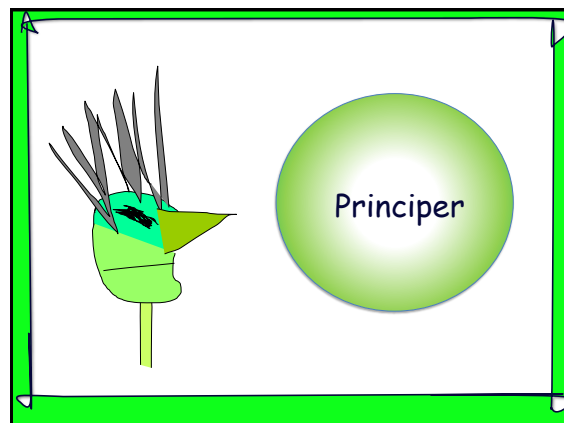
- "Du", "dom".
- Du gjorde detta mot mig. Det är ditt fel. Du måste ta hand om mig.
- **Ansvar**et förläggs utanför dig själv, externalisering.
- Jag behöver andra för att få vad jag vill ha.

Oberoende

- "Jag".
- **Själv**tillit, självförtroende. Jag kan välja. Jag kan göra det. Jag kommer att göra det. Jag klarar mig själv.
- **Ansvar**et (och skulden) förläggs hos mig själv, internalisering.
- Jag kan få vad jag vill ha genom min egen ansträngning.
- Är en bra grund för "interdependency" men är inte tillräckligt för att hantera vår tids krav.

Interdependency, ömsesidigt beroende

- "Vi".
- **Samarbete**.
- Vi kan göra det. Vi kommer att göra det. Vi åstadkommer detta tillsammans.
- Det fordras såväl min egen ansträngning som samarbete och hjälp från andra för att uppnå det jag vill.
- Mer mogen inställning än oberoende, men vi behöver erövra en hög grad av oberoende innan vi kan uppnå samberoende.
- Våra största prestationer fordrar "interdependency skills". Ett bra och effektivt liv bygger på denna förmåga!



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.

Korrekt principer är som fyror

- **Principer** är "psykologiska naturlagar". De är självklara, beständiga och rör sig inte.
- **Principer** utgör "terrängen", och denna kan vi bara hantera väl om vi har en bra "karta", dvs en korrekt förståelse av de principer som styr resultatet av våra handlingar.
- **Principer** är m a o riktlinjer för effektivt beteende.
- Vi kan inte bryta mot principerna utan att göra oss illa. Det bästa vi kan göra är att **lära oss dem, göra utrymme för dem, använda dem och vara tacksamma för dem.**
- När vi gör det gör principerna oss större, **de frigör oss och ger oss kraft och makt.**
- Principer är inte samma sak som värderingar eller rutiner.

Principer - ett alternativt centrum



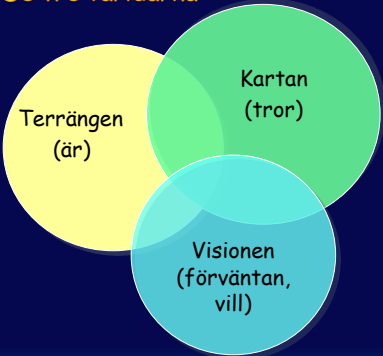
- Djupa, fundamentala sanningar om hur saker hänger ihop och fungerar.
- Fungerar därför att de bygger på, och ger oss, korrekta kartor.
- Pålitliga, förändras inte.
- Reagerar inte, överger oss inte, sviker oss inte.
- Oberoende av yttre omständigheter och tillfälligheter.
- Solid grund att bygga ett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

Vad är skillnaden mellan principer och värderingar?

Principer	Värderingar
<ul style="list-style-type: none"> • Naturlagar, oberoende av oss själva. • Opererar oberoende av om vi är medvetna om dem eller inte, oavsett vad vi tycker om dem, oavsett om vi "accepterar" eller gillar dem. • Principer styr konsekvenserna av våra handlingar, därför gör vi klokt i att lära oss och underordna oss principerna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Finns i vårt inre, har ingen oberoende existens. • Subjektiva, alla har dem men olika för olika personer. • Representerar det vi känner starkast för. • Inspirerar eller styr våra handlingar.

Vi gör klokt i att värdera principer!

De tre världarna



53

Korrekta principer beskriver verkligheten



54

Var ligger felet?



55

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...

Vad tycker ni om dessa förslag?

1. Ta initiativ, bestäm själv.
Välj själv dina tankar, känslor, reaktioner och ditt liv.
2. Börja och lev med slutet i sikte.
3. Gör det väsentligaste först.
4. Tänk och eftersträva att vi båda ska bli nöjda med våra överenskommelser.
5. Försök först att förstå, *därefter* att bli förstådd.
6. Sök kreativa lösningar som är bättre än något av de ursprungliga förslagen.
7. Avsätt tid för att fortlöpande vårda och utveckla dig själv och dina förmågor.

Vill du ha så måste du vara

Vill du ha...	...pröva att vara:
Ett lyckligt äktenskap...	
En trevligare, gladare, mer samarbetsvillig tonåring...	
Större frihet på jobbet...	
Förtroende och tillit...	
Uppskattning på jobbet...	

Vill du ha så måste du vara

Vill du ha...	...pröva att vara
Ett lyckligt äktenskap...	...en person som skapar positiv energi och älskar förbehållslöst
En trevligare, gladare, mer samarbetsvillig tonåring...	...en mer kärleksfull, förstående, empatisk, pålitlig förälder
Större frihet på jobbet...	...en mer ansvarstagande, hjälpsfull och bidragande medarbetare
Förtroende och tillit...	...pålitlig
Uppskattning på jobbet...	...en lösning på problemen, inte ett problem själv

När jag utvecklar mitt varande ökar jag min "pc" inom området - min förmåga och mina möjligheter att vara en kärleksfull partner, en god förälder, en effektiv och uppskattad medarbetare eller chef.

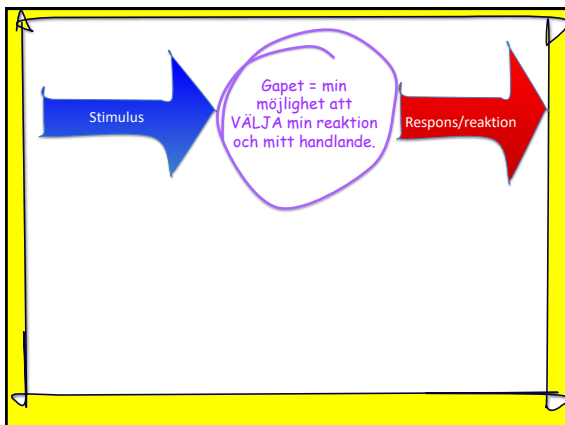
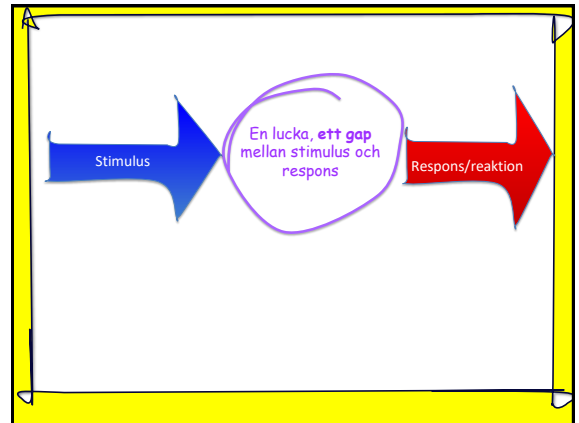
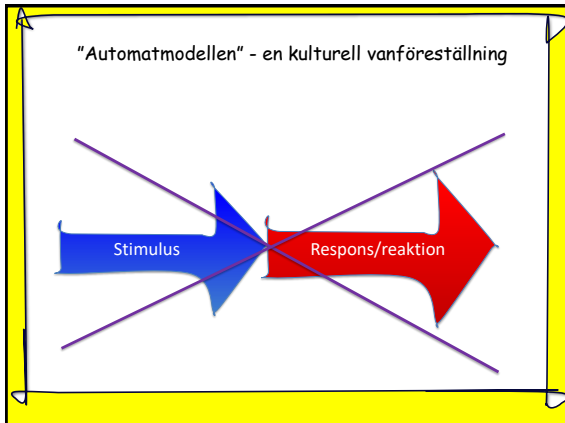
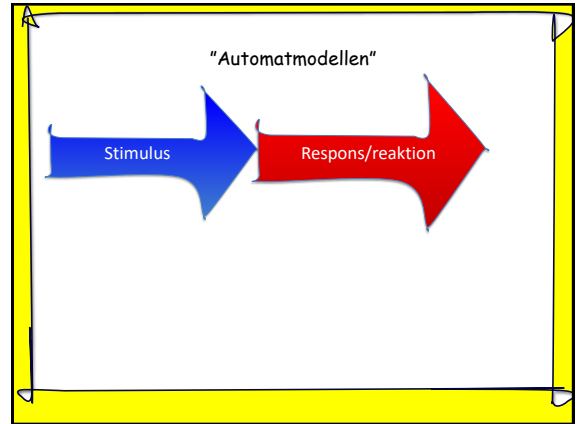
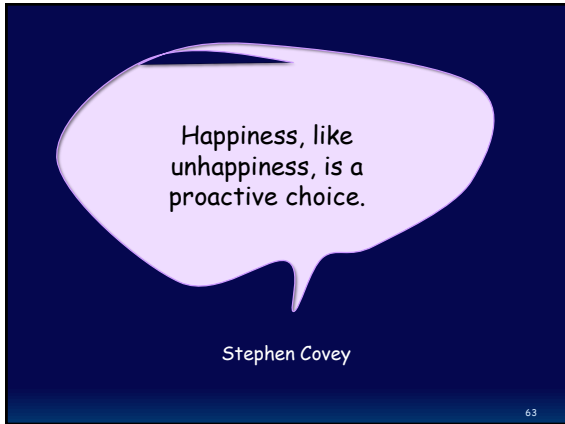
Knepig situation i praktiken

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

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, präglning, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärnd hjälplöshet".



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 "inlärd hjälplöshet".

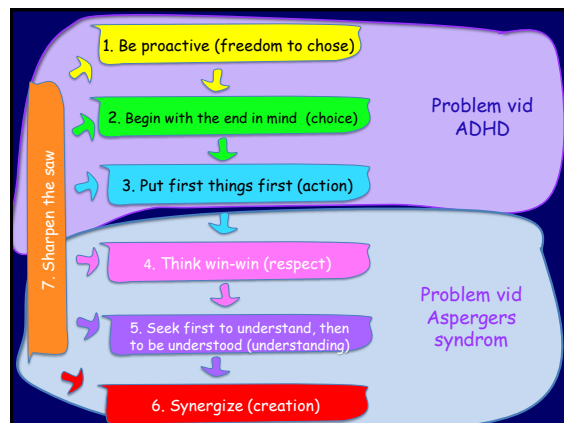
Vår karaktär, vår proaktivitet och effektivitet, bygger på vår förmåga att styra oss själva

Göra och hålla åtaganden till mig själv och andra

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

Vad menar vi med karaktär?

- Att **leva med självdisciplin och integritet**.
- Att **låta sig styras av sina djupaste värderingar** - inte av sina tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Vår **förmåga att ge och hålla löften till oss själva och andra**.



Vilken 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...

The Sirens Drive (© Maclean 1995)

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

En övning med potential att förändra ditt liv

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

Fundera ut en motsvarande aktivitet i din roll i familjen...

...och som **medarbetare**...

...och som **ledare/chef**.

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.

Min nya vana som ledare

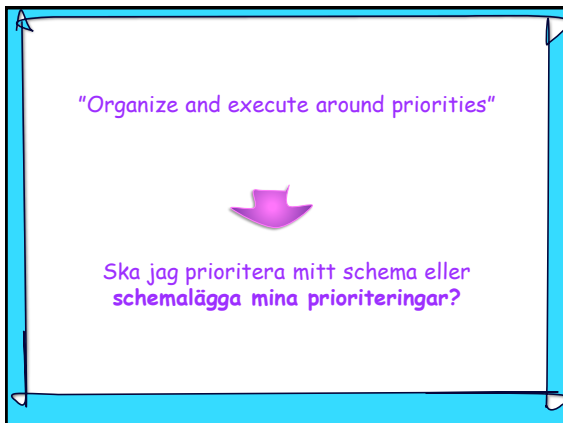
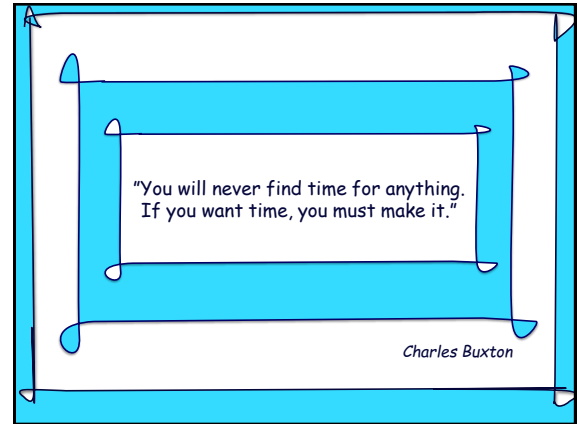
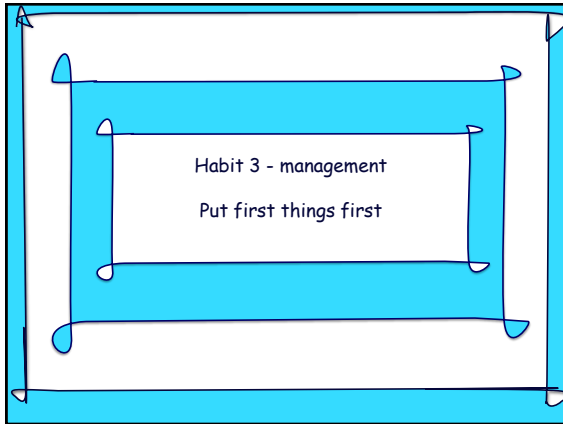
Min nya vana som medarbetare

Min nya familjevana

Min nya privata vana

En övning med potential att förändra ditt liv

De valda aktiviteterna är *uppenbart värdefulla men inte akuta, samt fordrar ditt eget initiativ, och är således typiska kvadrant 2-aktiviteter. Om de var brådskande - inte kunde vänta - skulle du förmodligen redan ha utfört dem.*



Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
	Planering och organisering. Personliga förberedelser. Odlande av djupa och meningsfulla relationer. Val vald läsning. Utbildning och fortbildning. Träning.	
Ej viktigt	3	4

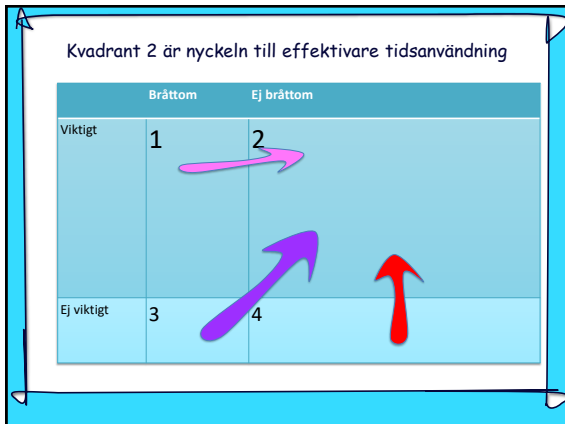
Allt som är långsiktigt värdefullt är kvadrant 2-
aktiviteter

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
	Det mesta av värde i livet äger rum här	
Ej viktigt	3	4

Vill vi öka vår effektivitet måste vi öka vår tid i
kvadrant 2, viktigt men ej brådslande

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2. Viktigt, men inte akut just nu. Riskerar att bli akut, dvs hamna i kvadrant 1, om jag försummar att ta hand om det i tid.
Ej viktigt	3	4





Vecka	Viktigast	Om jag hinner
Jag själv		
Familjen		
Vännerna		
Jobbet		

Vecka	Viktigast	Om jag hinner
Hemmet		
Lotta		
Veronica		
Viveka		
Carl-Fredrik		
Vännerna		
Mig själv		
Lorami		
NSP		

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

94

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, och betala för det.

Gud, enligt spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser.

95

Att välja = att välja konsekvenser

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

Robert Louis Stevenson



96

Handling → konsekvens

Fritt val

Personlighetsutvecklingen äger rum här

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.

97

"Frihet under ansvar"

"Jag vill ha mer frihet" = "Jag vill ta mer ansvar"

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.**

Vem söker vi hos oss?

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

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

103

Vad menas med att "ta ansvar"?

1. **Socialt ansvar**, ansvar för **andras** val och ve, för sådant de inte själva klarar och därför behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.
2. **Personligt ansvar**, att ta ansvar **för mig själv**. Mitt eget liv, mina känslor, mina handlingar, mina tankar, mina värderingar, min integritet.

104

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

105

Recept för ett lyckligt liv

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

106

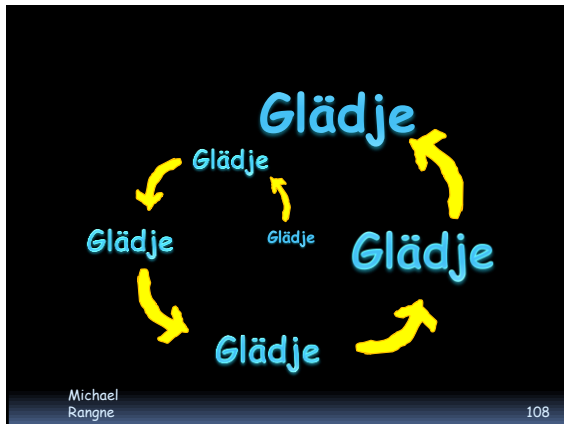
Skulle jag vilja ha mig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?

~~Bikupa!~~

Michael Rangne

107



Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

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

Michael Rangne 109

Vilket väljer du?

- Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat alla
 - korkade kollegor
 - överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
 - meningslösa fylleriblanetter
 - oförsämda kunder

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

Michael Rangne 110

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar jag på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser jag till att min överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att min chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

111

Förslag till styrande princip för mitt liv

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

...vem jag är gör skillnad!

112

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE

↓

Livet blir ett äventyr.

Werner Erhard: Making a difference.

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 vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att **ta ställning för andra.**

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

Werner Erhard, Communication workshop

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

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!

118

Earn thy
neighbour's
respect

Du behöver inte
vara intressant.

Det räcker att du
BRYR dig!

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



121

Kan man säga så här till sin medarbetare?

"Ska du verkligen ha det så
här resten av din korta
stund på jorden? Snart är
du ju död, så skärp dig!"

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det
bästa av sin situation!

123

Två bra frågor att ha
med sig

Vad är det
bästa jag kan
göra just nu?

Vilka
valmöjligheter
har jag just
nu?

124

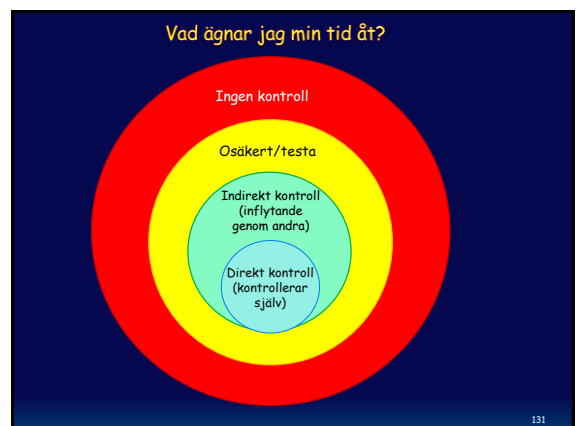
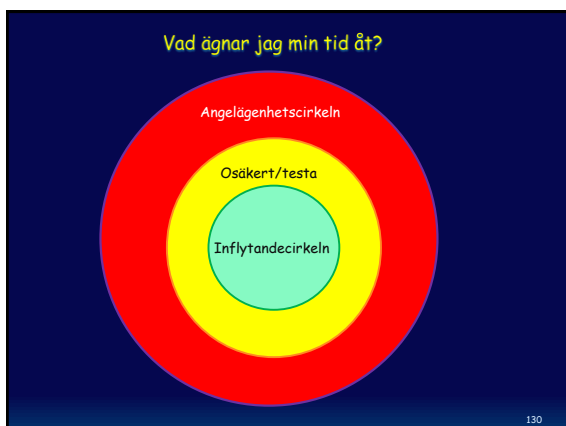
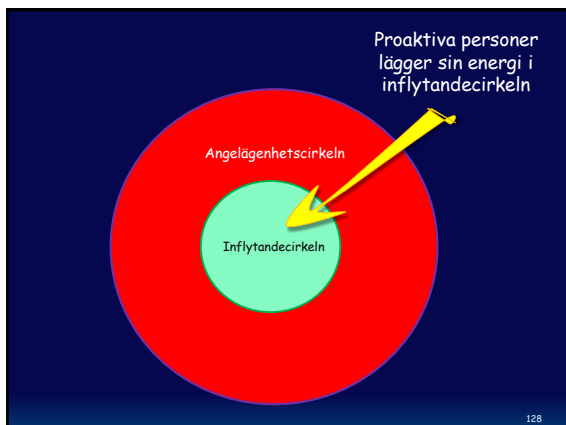
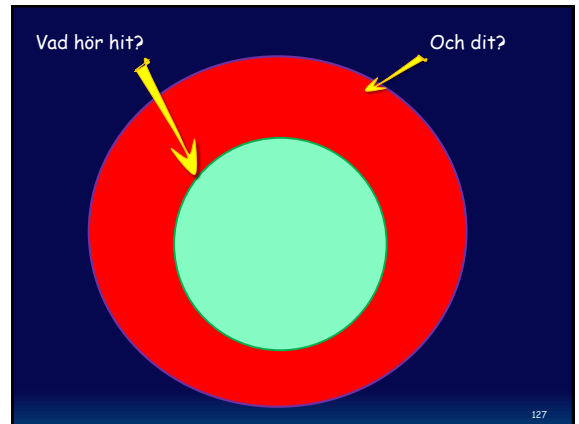
Tips för att trivas med
sitt jobb OCH bli en
uppskattad medarbetare

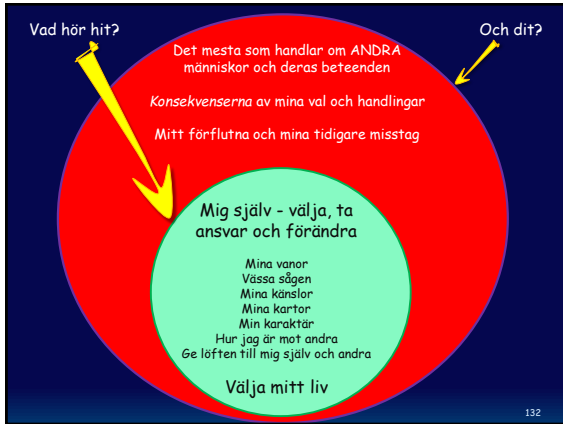
Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

125





Lathund, effektiv stresshantering

Den konkreta vägen:

1. Träna
2. Äta
3. Tid för återhämtning
4. Sova
5. Umgås
6. Börja om

Den filosofiska vägen:

1. Reflektera och filosofera
2. Prata med andra om det som är viktigt
3. Välj själv ditt liv
4. Välj hur du tar det, välj perspektiv
5. Välj mening, även om det är stressigt
6. Försök inte lösa problem som saknar lösning

134

Att leva ett medvetet liv

Se klart och se det goda

- Tänk på hur du tänker.
- Se saker klart, som de faktiskt är.
- Se allt det som är bra i ditt liv, inte bara det dåliga.
- Var glad och tacksam för allt bra som finns i ditt liv.
- Jämför gärna hur du har det med andra, men jämför då med de 99 % som har det *sämre* än du.

135

Att leva ett medvetet liv

Lev modigt

- Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra.
- Välj själv, men gör det på ett vänligt sätt och efter att först ha lyssnat på vad andra har att säga.
- Ta inte bekvämare vägen, utan välj den som ger mest mening och glädje för både dig själv och andra. Man mår bra av att anstränga sig.

136

Att leva ett medvetet liv

Välj vem du vill vara med andra

- Hur och vem du är gör skillnad för andra, så ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.
- *Ge* för att få, var den som börjar.
- Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.
- Tänk att det ska bli bra för alla.
- Du kan välja att leva som en klart lysande fyr för andra människor.
- Andras uppskattning och förtroende är något man förtjänar, det är en konsekvens av hur jag väljer att vara.

137

Att leva ett medvetet liv

Var närvarande och upplev ditt liv

- Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.
- Sträva efter att uppfatta allt mer av vad som händer både inom dig själv och hos andra

Ta hand om dig

- Var måttlig. Du kan unna dig nästan allt roligt och gott litet då och då, men ingenting i övermått.

138

Överblivna bilder

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?

140

Övertro på utbildning och metoder

Vi behöver inte ännu mer utbildning och ännu fler metoder.

Vi vet redan tillräckligt.

Dags att börja göra.

Vi behöver bara **sätta igång**.

141

Men varför lär och ändrar vi oss inte?

Vi lär oss inget av våra erfarenheter.

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

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?



143

"Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness..."

The moment one definitely commits oneself, then Providence moves too. All sorts of things occur to help one that would otherwise never have occurred..."

William Murray, Mount Everest-klättrare

144



Familjen - ett flygplan?



Var är ni nu?

Survival



Stability



Success



Significance

"The key is in having a clear vision of your destination, a flight plan and a compass."

Två avgörande vanor

1. Regelbundna familjemöten
2. Regelbundna möten med varje enskild medlem

"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

Få saker spelar någon större roll i ett större perspektiv.



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

147

Carpe diem - ett tveeggat svärd

Pros

- Maximerar behållningen av livet
- Tar vara på det värdefulla
- Slösar inte bort det dyraste vi har - vår utmätta tid
- Tillfredsställelsen från ett väl levt liv

Cons

- Risk att vi missar nuet
- Stress och prestationshets
- Oro för huruvida vi lyckas tillräckligt bra
- Ständigt missnöje om vi "misslyckas"
- Självupptagenhet

148

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning **just nu**, för att det i bästa fall inte ska hända något trist långt in i framtiden?



Läget tills
man är 25...



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

150

Tonårsföräldrarnas perspektiv:
Minimera skadorna!



- Inte helt tappa skolan -> **någorlunda** betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs **några** 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 **litet** 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 allvarligare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddad sex) -> inte förstöra sitt liv.

Förslag till Skolverket gällande ny övergripande
målsättning för skolan



1. Lära barnet om grupprocesser 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 oerhört värdefull **gåva** livet är.

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

154

Det handlar om att leva ett utvändigt enkelt men invändigt rikt liv. Och om vad som ger varje person mening. Att välja det man verkligen vill göra, och skipa resten.

Folk inser att de har använt sin livsenergi till att ta hand om saker, kläder, hus och bilar i stället för att ägna sig åt förhållanden, kärlek, sina barn och sig själva.

Gitte Jörgensen, författare till Simple living, SvD 22/4 2007

155

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



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.
- Har betalt dyrt för kursen.
- **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.

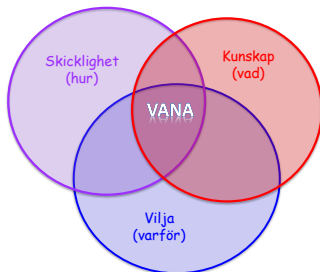
157

Att hålla kursen i livet

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

158

En vana = en princip som jag internaliserar och som sedan med automatik styr mina handlingar



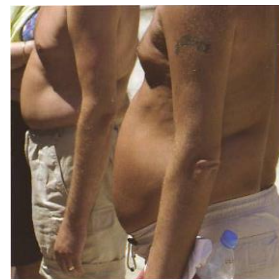
Vad menas med en vana?

- En princip som jag internaliserar och som sedan med automatik styr mina handlingar.
- En vana fordrar kunskap, skicklighet och inställning/motivation - samtidigt
 - Vad jag ska göra
 - Hur jag ska göra det
 - Vilja att göra det, vilket inbegriper medvetenhet om varför jag vill göra det

Vi är våra vanor

- En vana är en princip som jag internaliserar och som sedan med automatik styr mina handlingar.
- Mina vanor visar vem jag är - min karaktär - och avgör vad jag åstadkommer i livet.
- **Den svåraste och samtidigt viktigaste förändringen är den som ändrar på mina vanor.**
- Lycka, framgång, goda relationer och ett gott liv är en följd av mina vanor. **Vill jag ändra mitt liv måste jag ändra mina vanor.**

Det handlar inte om "diet".
Det handlar om livsstil. Livslång livsstil.



”Människans ätande styrs av starka instinkter; det är praktiskt taget omöjligt att över en längre tid viljemässigt bestämma sig för hur mycket man skall äta.” (Lars Wilsson)

Men vi kan välja VAD vi äter.

Matcha bikinin, eller odla min karaktär?

THE BENJAMIN FRANKLIN 13-WEEK SELF IMPROVEMENT CHALLENGE

Quality	Benjamin Franklin's Definition	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Temperance	Eat not to dullness and drink not to elevation.							
Silence	Speak not but what may benefit others or yourself. Avoid trifling conversation.							
Order	Let all your things have their places. Let each part of your business have its time.							
Resolution	Resolve to perform what you ought. Perform without fail what you resolve.							
Fragility	Make no expense but to do good to others or yourself. i.e. Waste nothing.							
Industry	Lose no time. Be always employed in something useful. Cut off all unnecessary actions.							
Sincerity	Use no hurtful deceit. Think innocently and justly; and, if you speak, speak accordingly.							
Justice	Wrong none, by doing injuries or omitting the benefits that are your duty.							
Moderation	Avoid extremes. Forbear resenting injuries so much as you think they deserve.							
Cleanliness	Tolerate no uncleanness in body, clothes or habitation.							
Chastity	Rarely use venery but for health or offspring. Never to dullness, weakness, or the injury of your own or another's peace or reputation.							
Tranquility	Be not disturbed at trifles, or at accidents common or unavoidable.							
Humility	Imitate Jesus and Socrates.							

Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende

↓

Oberoende

↓

”Interdependence”

Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende

↓

Oberoende

↓

”Interdependence”

Coveys vana 1-3 handlar om vår karaktär, ”karaktärsvanor”.

Coveys vana 4-6 handlar om vår personlighet och hur vi relaterar till andra, ”personlighetsvanor”.

Tillsammans, konsekvent använda, leder de oss genom utvecklingen från beroende över oberoende till ömsesidigt beroende.

Coveys sju vanor

- Principbaserat, karaktärsfokuserat, inifrån-och-ut sätt att åstadkomma personlig och mellanmännisklig effektivitet.
- Vår effektivitet bygger på att vi skaffar oss korrekta ”kartor”, då vi inte kan hantera en värld som vi inte ser klart.
- Börja med dig själv och dina innersta delar - dina paradig, din karaktär, dina motiv.
- Privata segrar föregår offentliga segrar. Det är lönlöst att försöka förbättra relationerna till andra innan vi förbättrar oss själva. Att ge och hålla löften till oss själva är en förutsättning för att kunna ge och hålla löften till andra.
- Att leva effektivt (i enlighet med korrekta principer, bl a de sju vanorna) och med integritet (i samklang med dina självvalda värderingar) ökar din självkännedom, ditt självförtroende och din självkänsla. Det ger dig också en känsla av kontroll, glädje, inre frid och att livet är spännande och meningsfullt.

Vad menas med att leva ”här och nu”?

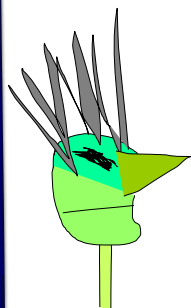
- Jag har lyckan i min hand, ögonblick för ögonblick, genom mitt förhållningssätt och min vilja att skapa i stället för att reagera.
- I varje ögonblick har jag en möjlighet att VÄLJA mitt förhållningssätt - vad jag gör av situationen, hur jag bemöter den andre, vad jag kan hitta för glädje i just denna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

Michael Ronge 2018-01-28 169

Några strategier för ökad lycka

- Goda relationer
- Betyda något för andra
- Tycka om och bry sig om andra, inte fastna i självupptagenhet
- Upplevelse av mening med det man gör
- Se det man har, inte det man saknar
- Glädje och tacksamhet
- Följa sitt intresse och sin lust
- Balans mellan integritet och samarbete
- Nyanserade kartor och rimliga förväntningar
- Balans mellan krav och förmåga
- "Tänka positivt"?
- Sätta upp mål och nå dem?

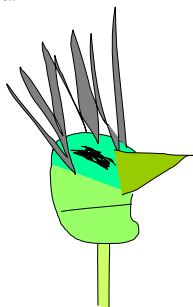
Vad menar vi med
"karaktär"?



Och vad ska det vara bra
för?

Karaktär

- Integritet
- Jämnmot, självbehärskning
- Tålmod
- Måttfullhet
- Ödmjukhet
- Pålitlighet
- Rättvisa
- Mod
- Omtänksamhet
- Kärlek
- Företagsamhet (industry)
- Tjänande (service)



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.

Några förslag på korrekta principer - håller du med?

- Jag kan välja mina handlingar (men inte dess konsekvenser).
- Som man sår får man skörda, som man bäddar får man ligga.
- Vill jag få något måste jag börja med att ge.
- Vill jag bli omtyckt måste jag tycka om.
- No involvement, no commitment!
- Både du själv och ditt företag behöver hitta en balans mellan att producera nu och att utveckla den långsiktiga produktionsförmågan ("P/pc balans").
- Som du själv behandlar dina anställda kommer de att behandla företagets bästa kunder.

Tolvårig pojke som inte vill städa sitt rum

Principer som stöder städvång

- Vår uppgift är att lära barnet det han behöver för att kunna bli en självständig vuxen, utveckla barnets "pc".
- Viktigt lära sig ett beteende som gör att man accepteras och får vara med i gruppen. Bidra, hjälpa till efter förmåga, inte utnyttja andra.
- Det ansvar man själv underlåter hamnar hos någon annan.
- Vill man få något, måste man ge själv - och helst vara den som börjar. Vill man skörda måste man först så.

Principer som möjligen talar emot

- Autonomi, självbestämmande, delaktighet (no involvement, no commitment).
- Lära sig självstyrning, hitta sin egen vilja, inte ge efter för grupptrack.
- Hur kan jag hjälpa barnet att VILJA hjälpa till, t ex med att städa?
- Behöver lära sig arbeta med KARLEK, tycka om det.

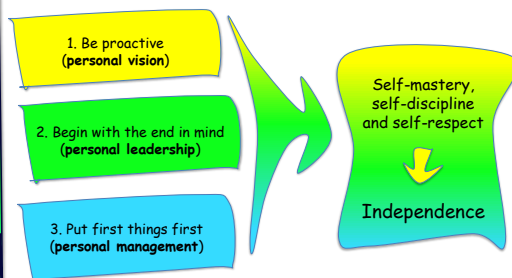
Mening och självkänsla är konsekvenser

- Självkänsla, tillhörighetkänsla och upplevelse av mening är **naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt**, belöningen för att vi samarbetar.
- **Mening = jag tillför andra något av värde.**
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi är det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdefull?



176

Goda relationer är bara möjliga för dem som har självdisciplin, självbehärskning och karaktär



Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende



Oberoende



"Interdependence"

Coveys väga 1-3 handlar om vår karaktär, "karaktärsvanor".

Coveys vana 4-6 handlar om vår personlighet och hur vi relaterar till andra, "personlighetsvanor".

Tillsammans konsekvent använda, leder de oss genom utvecklingen från beroende över oberoende till ömsesidigt beroende.

Reaktiva vs proaktiva människor

- Reaktiva människor kommer att känna sig alltmer som offer.
- Proaktiva människor använder sig av sin fria vilja, friheten att välja de reaktioner och handlingar som bäst stöder och uttrycker deras grundläggande värderingar. De tar kontroll över sina omständigheter i stället för att låta sig kontrolleras av dem.

Skilj på "liberty" och "freedom"

- "Liberty is a condition of the environment. Liberty means that you have many options to chose from in your environment."
- "Freedom is a condition of the person. Freedom means that you have the internal power to exercise these options."

Syfte och mening

- Det högsta värdet är att hantera även svåra omständigheter och lidanden på ett meningsfullt och konstruktivt sätt, så att mina handlingar även då uttrycker och stöder mina grundläggande värderingar och mål.

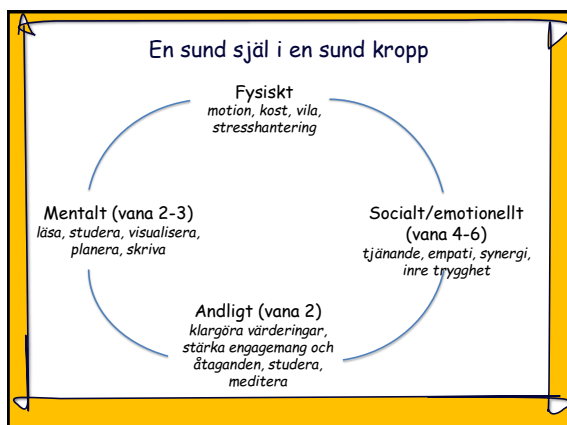
Ditt språk avslöjar dig

Diskutera

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

Ditt språk avslöjar dig

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



Habit 2 - personal leadership

Begin with the end in mind

"All things are created twice"

Riktig effektivitet handlar inte om *hur mycket jag gör*.
Det handlar om *vad jag gör*, om att göra rätt saker.

Vad som är rätt sak kan jag bara avgöra genom att jämföra med målet med sysslan.

I slutänden utgör mina djupaste visioner för mitt liv, vem jag vill vara och vad jag vill åstadkomma innan jag dör, basen för mina val, det jag alltid behöver jämföra med för att kunna göra det bästa valet.

Vana 2 - börja med slutet i sikte

- "The leadership habit."
- Handlar om visionen. *Vad är det jag/vi ska åstadkomma, vilken är riktningen för mina/våra strävanden?*
- Vad är det jag/familjen/organisationen vill och ska åstadkomma? Vilket är syftet och målet?
- Utgår från, *klargör och utvecklar mina viktigaste roller och mål i livet.*
- Allt skapas två gånger - först mentalt, därefter konkret.
- *Föreställ dig redan nu slutet på ditt liv*
 - Vem vill du ha varit?
 - Hur vill du ha levt?
 - Vad vill du ha åstadkommit?
 - Hur vill du bli ihågkommen?

Bestäm själv vad du vill med ditt liv

- Kärnan i vana 2 är att med hjälp av ditt samvete, din känsla för vad som är rätt och fel, *välja och formulera de viktigaste och mest värdefulla principerna för ditt liv.* Dessa kan destilleras till ett "value system", ett "mission statement", ett "purpose statement".
- Läs dig inte vid ditt förflutna, utan knyt an till din kapacitet och dina möjligheter (*don't tie yourself to your history - tie yourself to your potential.*)

Nästan alla har fått med sig dysfunktionella manuskript och program under uppvuxen - so what?

Antingen resignerar jag och lever ut andras visioner för mitt liv...

...eller så återtar jag ansvaret för mitt liv och skriver ett NYTT manuskript för vem jag är och vad jag ska göra i livet.

För att nå vår vision är en tillförlitlig karta, ett väl utvecklat samvete och beslutsamhet viktigare än en exakt vägbeskrivning.

Vad är ditt centrala perspektiv, centrum i ditt liv?



Vi är ofta inte fullt medvetna om vårt centrum, trots att det på många sätt styr oss och utgör källan till vår trygghet, visdom, ledningsförmåga och makt.

Oavsett vilket som dominerar så medför det risker.



Mitt centrum utgör linsen, det filter genom vilket jag betraktar världen.
Olika linser ger olika bilder!



Partner
Familj
Vänner
Fiender
Arbete
Pengar och ägodelar
Ära och rykte
Njutning
Jag

Fördelar med att "komma" från ett principbaserat centrum Principer

1. Jag styrs inte av andra människor eller omständigheter. Jag kan medvetet och proaktivt välja vad jag finner vara det bästa alternativet. Ger mig friheten att stå utanför stundens hetta och analysera mina valmöjligheter.
2. Ger tryggheten att veta att mitt beslut sannolikt är det mest effektiva, eftersom det grundas på kända principer med förutsägbara långtidseffekter.
3. Mitt val bidrar till att jag lever efter mina djupaste värderingar.
4. Mitt oberoende gör att jag lättare kan vara effektivt ömsesidigt beroende.
5. Jag kan känna mig bekväm och trygg med mitt beslut, eftersom jag vet att jag grundat det på så korrekta principer som möjligt.

Skillnaden mellan "leadership" och "management"

<p>Leadership (vana 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vad är det vi ska åstadkomma? • Vision, att välja riktning. 	<p>Management (vana 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur ska vi nå de uppställda målen? • Tempo, koordination och logistik gällande att röra sig i den valda riktningen.
--	--

Skillnaden mellan "leadership" och "management"

<p>Leadership (vana 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vad är det vi ska åstadkomma? • Vision, att välja riktning. • Ledaren klättrar upp i det högsta trädet, överblickar hela landskapet, studerar den större bilden, och frågar sig: är vi i rätt djungel? 	<p>Management (vana 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur ska vi nå de uppställda målen? • Tempo, koordination och logistik gällande att röra sig i den valda riktningen. • Effektiviserar nedhuggandet av vald djungel.
--	--

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

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

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!

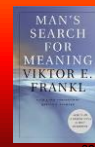
Välj ditt liv

- Du måste ingenting – du väljer det.
- Att börja välja medvetet är att bli ansvarig för sitt liv.
- Du kan inte välja vad som helst, men du kan alltid välja din reaktion på det som händer och du kan alltid välja att göra det bästa av din situation.
- Du kan däremot inte välja konsekvenserna av dina val.
- Första valet: vad vill jag med mitt liv, vart vill jag?

Tack till Christer Olsson

A culture of discipline

Freedom is only part of the story and half the truth... That is why I recommend that the Statue of Liberty on the East Coast be supplanted by a Statue of Responsibility on the West Coast.



"Massflykten från ansvar"

Metoder för att inte behöva se och ta sitt ansvar:

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



Ann Heberleins råd

1. Erkänn dina begränsningar.
2. Acceptera att livet inte är rättvist.
3. Du kan välja och ta ansvar för dina val.
4. Ta dina och andras skuld känslor på allvar.
5. Var rädd om din autonomi.
6. Klandra och beröm, undvik ursäkter.
7. Inse att samarbete lönar sig.
8. Ta vara på din självrespekt och din makt.



Klartat till det?

Ta ansvar för din miss

- Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
- Städa upp
- Ta lärdom
- Gå vidare

204



Från offer till ansvarig



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

Tack till Kay Pollak

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!

206

Din utmaning är att...

...trivas på jobbet **ändå**.

Trots din chef, trots somliga
medarbetare, trots somliga
patienter, trots lönen,

...trots allt!

För din egen skull!

Michael
Rangne

207

"Jämförelsehelvetet" - en säker väg till olycka

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

Men hur många av de du är avundsjuk på skulle du vilja byta liv med?

Michael Rangne

208

Förslag: skippa flosklerna och läs litet poesil

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*

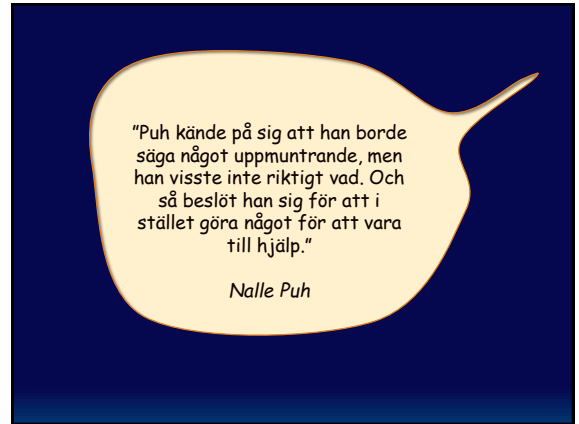
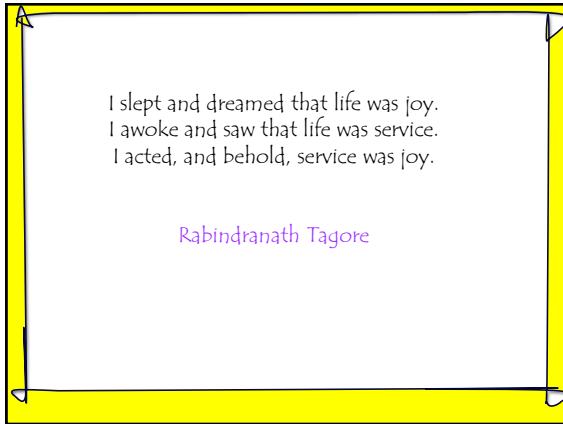
209

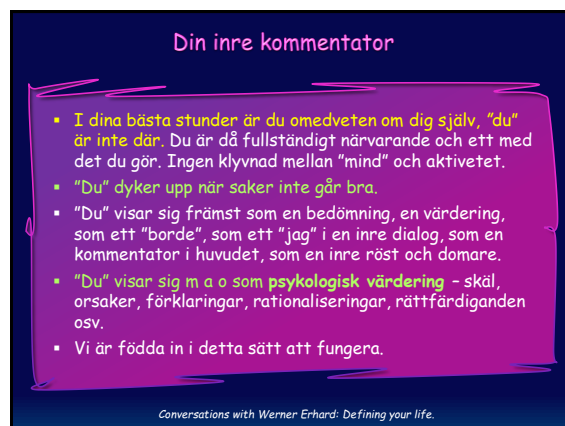
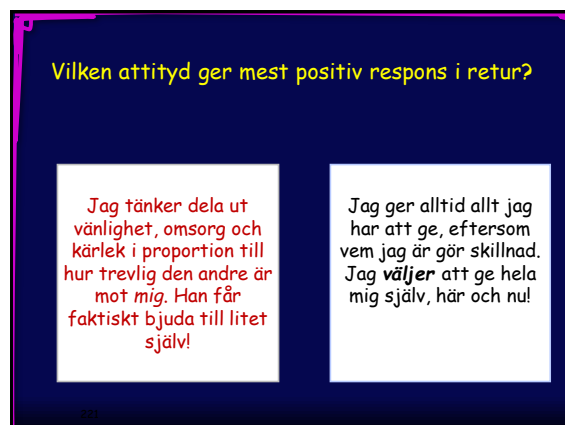
O God, don't let me die
without having really
lived and really loved.

John Powell, *Fully human, fully alive*

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.





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

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

John Powell, Fully human, Fully alive

Hur reagerar jag på mina reaktioner?

Det är sällan min reaktion på något som är problemet.

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

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

Extrabilder

Leva här och nu

- **Ta hand om dig själv i varje sekund.** Du är ansvarig för konsekvenserna om du inte gör det.
- **Våra grundläggande behov är sociala:** sedd, hörd, accepterad, uppskattad, höra till.
- **Lyssna till dina behov. Vad vill jag just nu?**
- **Ta hand om dina behov,** skjut inte upp dem. För de icke tillgodosedda behoven drar energi och förhindrar att du kommer vidare.
- **Tala om vad du behöver,** tro inte att andra kan lista ut det av sig själva.
- **Misstolkning av behov vanligt** - t ex att äta vid ledsenhet.

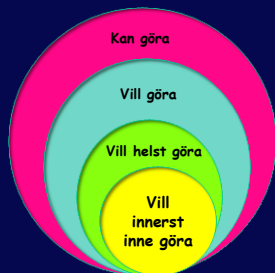
"Leva här och nu". Föreläsning av Lars Lagerstedt, Café Pan

Kan:

Vill:

Vill helst:

Vill innerst inne:



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

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

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

Känslomässig mognad

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


Hrand Saxenian

"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"

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.



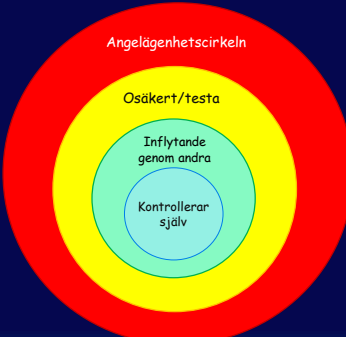

Var vill du placera:



- Hur din chef är mot dig?
- Dina medarbetares beteenden?
- Din partners personlighet?
- Din uppväxt och ditt förflutna?
- Dina tidigare misstag?
- Dina tankar?
- Dina känslor?
- Din karaktär?
- Dina vanor?
- Hur du är mot andra?
- Göra insättningar på "bankkontot"?
- Att ge och hålla löften?
- Att ta lämpliga initiativ till förändring?
- Att alltid göra ditt bästa och vara nöjd med det?
- Din inverkan på andra?
- Att sprida glädje på jobbet?
- *Konsekvenserna* av dina val?

Sortera in en försummad eller felplacerad jobbsak i vardera (rätt) cirkel

1. En sak i angelägenhetscirkeln, som du alltså kan bespara dig att lägga energi på.
2. En sak som du idag inte gör, men som står i din makt och vore värd att göra.
3. En sak som du själv kan påverka, genom att interagera klokt med någon annan.
4. En sak som du inte vet vart den hör, men som det kunde vara roligt att testa.

Det är sressande att ägna sig åt sådant man inte kan påverka!

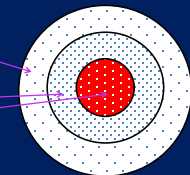
Mig själv - välja, ta ansvar och förändra

Mina vanor
Vässa sägen
Mina känslor
Mina kartor
Min karaktär
Hur jag är mot andra
Ge löften till mig själv och andra

Välja mitt liv

Använd ditt handlingsutrymme!

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



Personligt åtagande

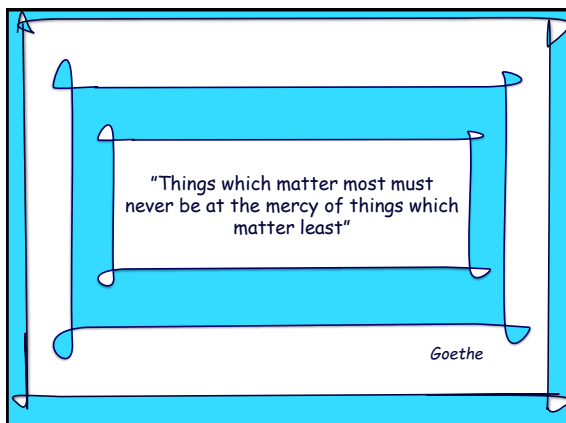
- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!
www.tidsverkstaden.se 236

Exempel på personliga åtaganden

- Boka in två timmar för mig själv var vecka.
- Sluta irritera mig på saker jag inte kan eller orkar förändra.
- Rimlifiera min ambitionsnivå.
- Göra en lista över mina måsten och ifrågasätta dem.
- Göra en lista över energitjuvar och energiladdare.
- Påminna mig om det som faktiskt gått bra under dagen och vara tacksam för det.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!



Ledarskap i praktiken

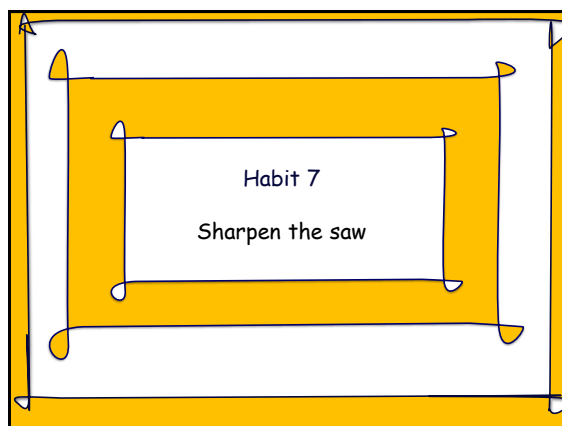
- Vi bygger vårt ledarskap på att världen är rimligt förutsägbart, och att vår viktigaste uppgift därför är att planera för framtiden.
- Problemet är att det inte är så. Det mesta som händer är oförutsägbara tillfälligheter och merparten av vår tid som chef går till att parera och improvisera utifrån allt oväntat som inträffar.
- Det mesta av återstoden av tiden går till rutinuppgifter, administration och rapporter.
- Vi försummar därför att arbeta långsiktigt och proaktivt och åtgärda våra "dåliga samveten" - förnya strategier, prova nya metoder, vara tillgängliga, reflektera, följa upp, tänka framåt, odla vårt nätverk, omvärldsbevakning.

Fritt efter föreläsning av Mats Tyrstrup

Ledarskap i praktiken

- Det vi tar hand om idag är mestadels "reaktivt", men "improvisera" är ett bättre ord.
- Hur hittar/skapar vi chefer som är bra på att improvisera?
- För planering av framtiden behöver vi vara "proaktiva", och visualisera.
- Visualisera, följ upp, utvärdera, revisualisera osv.
- Hantera osäkerhet den stora uppgiften idag.
- Fråga dig: står jag verkligen inför en uppgift som låter sig lösas genom planering? Är det lönt att försöka planera, eller ska vi improvisera efter hand?
- Organisationen har tre centrala resurser att använda och värda - människors tid, energi och uppmärksamhet.
- Ha integritet att svara "jag vet inte" när du inte vet (8 av 10 gånger).

Fritt efter föreläsning av Mats Tyrstrup





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!

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.**

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 skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat.*

Werner Erhard: Making a difference.

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.

Hur kan du förändra din upplevelse av andra?

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

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 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

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!**

256

"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."

257

"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.**"**

258

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

Okänd