

Happiness, like
unhappiness, is a
proactive choice.

Stephen Covey


13

Den största gåvan

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


No one can hurt you
without your consent.

Eleanor Roosevelt



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

Mahatma Gandhi



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

Hayes & Wilson 1999

16

Life in the state of nature
is solitary, poor, nasty,
brutish, and short


Thomas Hobbes
PICTUREQUOTES.COM

17

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke,
men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



Kraften kommer från
att se en **mening** med
min ansträngning och
mitt lidande.



Most men lead lives of quiet desperation.
e e cumming

Life is tough, and then you die.
Okänd

19

Lyckliga människor är idioter

Charles de Gaulle

I really need a day between Saturday & Sunday.

21

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

22

"Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad."

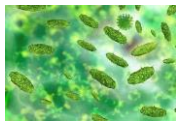
Michael Rangne 2018-01-28 23

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



24

Varför rörelse?



Näring

Fysiologiskt stimulus,
kemisk reaktion

Förnimmelse,
primitivt medvetande

"Känsla"

Kognition

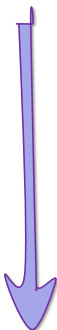
Minne, lärdom

Planering

Språk

Samarbete

Självreflektion



25

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



"Lustprincipen"



Begär till positiva
känslor skapar lidande

26

Våra negativa känslor fyller en funktion

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



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

Sortera dina jobbiga känslor

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

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

28

Den viktigaste frågan



När ska jag låta min känsla styra mitt handlande, och när ska jag sätta mig över den och låta mitt intellekt och min vilja styra?

29

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

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

30

Ledtråd:

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

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

31

FÖRBANNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera!

32

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

eller

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

Michael Ranganne

33

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

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

Men måste du känna dig upprörd eller något annan jobbigt?

Man kan tycka utan att känna!



34

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...


...man får aldrig värre än man klarar av!

35

"Kommer inte att hända"




Vår hjärna har ett problem...



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

37

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

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



38

Är

Tror

Vill och förväntar mig

39

De tre världarna

Terrängen (är)

Kartan (tror)

Visionen (förväntan, vill)


40

Freuds modeller

Medvetet


Förmedvetet

Undermedvetet



41

Taskiga kartor är ett osvikligt recept för ett taskigt liv



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

Daniel Patrick Moynihan

Nytt ord i SAO 2015:
"Faktaresistens"

44



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

sensus Om Sensus • Kurs- och Administrationschef @ s
Kurser • Evenemang • Vår pedagogik • Verksamhet

En hjärtefråga

Negativt tänkande - "bättre blir det inte"

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

Startdatum Onsdag 05 oktober 2016
Tid kl 18.00 - 20.30
Plats Sensus Göteborg, Drottninggatan 30
Pris 550,00 kr
Omfattning 5 tillfällen
15 studietimmar à 45min

Våga vägra förbättringshetsen

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

Nu in Ren... i Kist... Ta del av öppning...

Psykologin används på alltför många områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, coachen eller terapeuterna. Vi stavar inte efter förloving utan giftförvälgående. Vi bekänner inte våra synder men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

48

Det är skillnad på att:

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

Finns det några alternativ till "positivt" tänkande?

- Klarsyn och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- "Deal with it".
- Fokusera på det positiva.
- Relativisera.

50

Vi ser alla världen genom vår egen unika lins



Vill jag se klart räcker det inte att se på världen.

Jag behöver också betrakta **linsen** som jag ser igenom.

51

Bantning hot mot äktenskapet

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

Ur Veckajournalen 1960, nr 37

52

"Det är väl för fan den som möter som ska väja!"

Okänd, citerad av Sven Stolpe

53

Att förstå den med autistiska drag

Hon har svårigheter med kognitiv empati - att förstå din inre värld, hur du tänker och vad du vill.

Du har samma problem visavis henne - du förstår inte heller ett dyft!

Dvs ni är **båda** konstiga för varandra.



"Seek first to understand, then to be understood."

Försök förstå hur den andre tänker och försök lära henne hur du tänker (mentalisering)

54

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

Maslach och Leiter

55

Depression

Svartsyn, pessimism, självhat, hopplöshet

Ångestsjukdom

Ångslan, oro, uppförstoring

Psykos

Vanföreställningar

Autismspektrum

Svårigheter att ta andras perspektiv

ADHD

Adekvat, men dålig impuls kontroll, koncentrations svårigheter

56





Håller ni med?

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



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


Normal day

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

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

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

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




Ledtråd:

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

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

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?



77

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



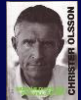
Lycklig är något man väljer att vara genom att **se det man har** (inte det man inte har)

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

Michael Rangne

79

Recept för ett lyckligt liv?

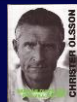


Leta efter och **FOKUSERA** systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

82

Träningsfråga för dagligt bruk



Vad är det *roligaste* som hänt idag?

83

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!

84

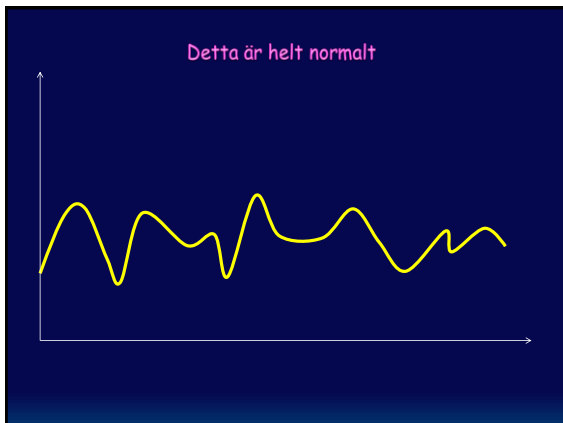
Frågan är om det finns något i ditt liv du har anledning vara mer tacksam för än att du kan ge dina barn mat var dag?

85

On my first day of Kindergarten:

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

Justin Halperns far, "Shit my dad says"



The key to happiness?
Low expectations!

Barry Schwartz

"Positivt tänkande" som fungerar:

Det kunde alltid vara värre!

89

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?

90

Hälsa = ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom.

WHO's hälsodefinition 1948

91

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

Mindre verklighetsfrämmande förslag

92

Att lära för ett misslyckat liv

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

Leszek Kolakowski

Ty människan måste på något vis förverkliga sig själv också i det ofullgångna livet. Man får bara inte beröva henne denna chans genom att förödmjuka henne.

Stefan Chwin

"Att lära för ett misslyckat liv"

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

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

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

Han är okay
Andra är också okay
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...

...trots allt!

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

95

Förnöjsamhet - en genväg?



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

Michael Rangne

96

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till jobbet
- Glömt anteckningarna till mötet hemma?
- Utsköld av chefen på mötet?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
- Kommer hem, får veta att ditt barn är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att ditt barn dött efter påkörningen?
- Det var du som körde bilen, med barnet i?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

97

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



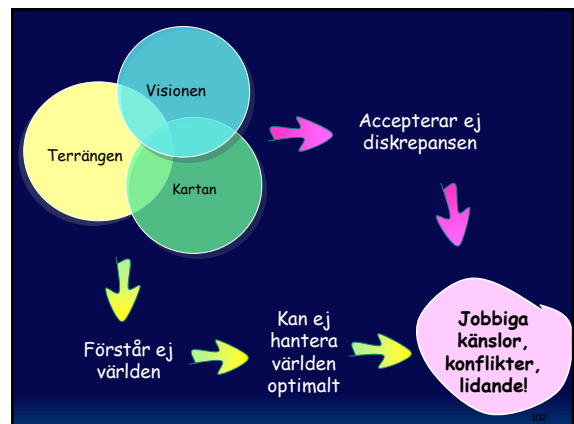
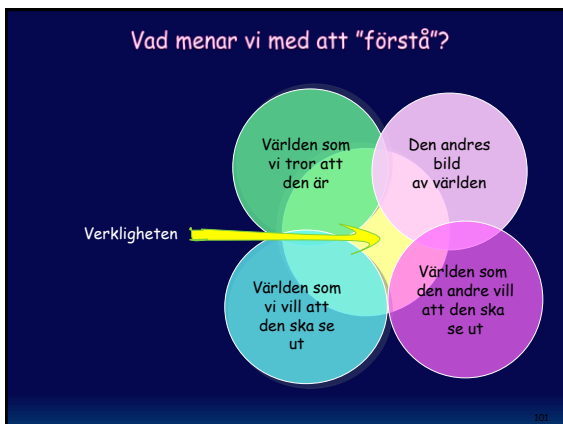
Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris

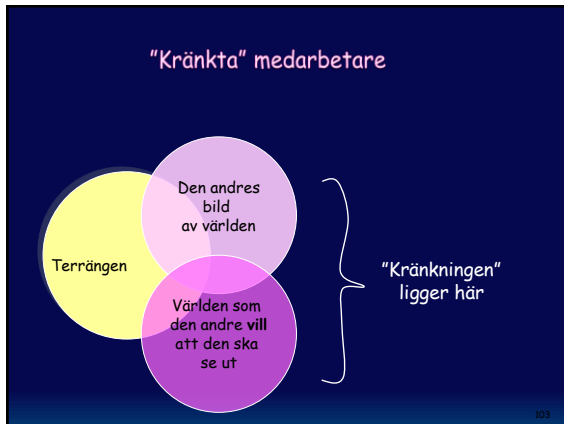



Några humörshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor.
- Tänk som Popper - alla kartor är provisoriska.
- "Face the brutal facts" -> "deal with it".
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- Rimliga förväntningar.
- Välj förnöjsamhet eller förändring.
- Se och fokusera på det positiva.
- Tacksamhet för allt som är bra.
- Relativisera, begrunda allt som kunde varit ännu sämre.
- Jämför åt "rätt håll" - med den majoritet som har det sämre än du.
- Jaga mening, inte lycka.

100





"Stresströskeln"

Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresströskel.

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

Pia

Händelse

- Fått mindre lönepåslag än hon anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"

Dominerande reaktioner

- "Kränkt"
- Upprörd, ilsken
- Besviken
- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

Är "kränkning" en kris?
Om så: under vilka omständigheter?

104

Kan det vara JAG som är besvärlig?

108

Malena

109

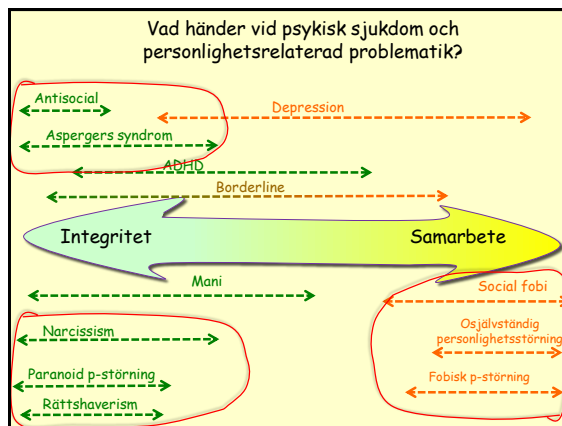
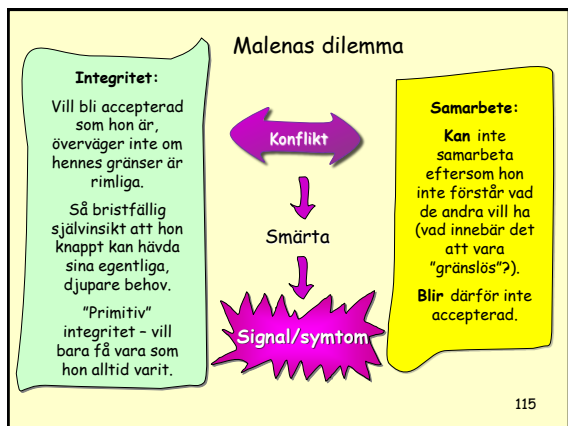
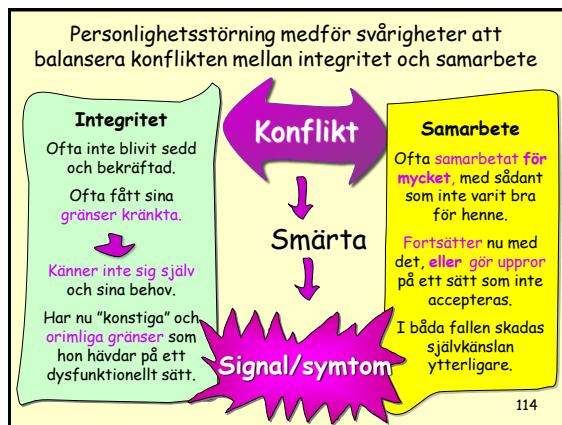
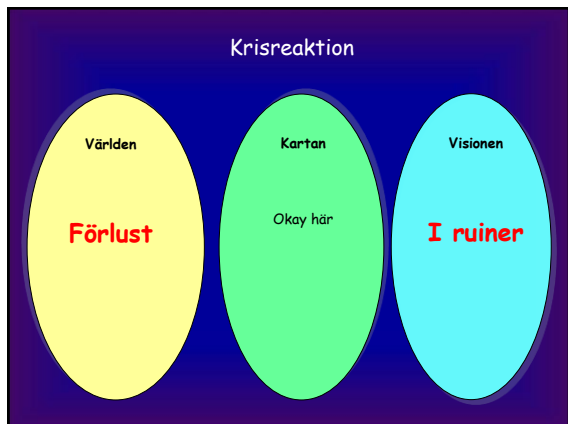
Malena

"Världen":

"Kartan":

"Visionen":

110



Om du skulle råka bete dig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för dig?

117

Attackera rätt problem!

118

Du kan inte välja rätt väg om du inte FÖRSTÅR!

119

Sortera dina uppgifter i rätt fack - och ta konsekvenserna av sorteringen

Allt jag tror/tycker måste göras behöver i realiteten inte utföras.
Hyfsa kartan istället.

Faktiskt för mycket som verkligen behöver göras här.
Säg ifrån, eller låt bara bli.

Sänk ambitionsnivån.
Acceptera att inte göra jobbet perfekt (och en missnöjd chef/fru om nödvändigt).

120

Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!

121

Hur kan vi reducera dissonansen?

Goda förebilder
Goda samtal människor emellan
Reducera stress
Information och utbildning
Behandling av psykisk sjukdom
Psykiatri

122

En man lär sig inget som inte stämmer med hans erfarenhet.

Nietzsche



123

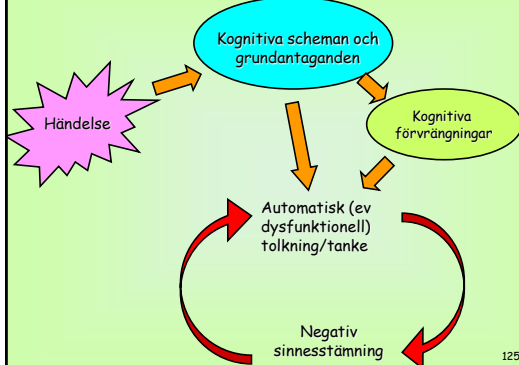
Dysfunktionella
automatiska tankar
och tolkningar

Villkorliga antaganden

Grundantaganden

124

Den onda cirkeln



125

Hur ser VÅRA kartor ut?

"Jobbiga" patienter - förslag till utgångspunkt

- Patienten gör alltid *sitt allra bästa*.
- Han har bara *inte kommit på* ett bättre sätt än.
- Kanske *kan du lära honom*, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

126

Suicidant utan bostad



När jag besökte
Företagshälsovården...

Det ska F-n vara psykolog!

128

Vad händer när två psykiatriker ryker ihop?
Om när jag själv fick en uppsträckning.

Händelse:
Reaktion:
Problem:
Analys:
Val/åtgärd:
Slutsats:



129

Mitt dilemma

Integritet:
Vem är jag, och vad vill jag? Är mina krav och önsningar rimliga?
Driva min linje?
Är jag beredd att betala priset för det?

Konflikt

Smärta

Signal/symtom

Samarbete:
Vill jag vara med i detta gäng?
Hålla tyst?
Göra om mig själv?
Är jag beredd att betala priset för det?

130

Överblivna bilder



"Most men lead lives of quiet desperation and go to the grave with the song still in them."
(felaktig sammanblandning av följande två citat)

"The mass of men lead lives of quiet desperation."
Henry D. Thoreau

"Alas for those that never sing,
But die with all their music in them."
Oliver Wendel Holmes

132

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

Konsumismen kidnappar detta system för sina egna syften.

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

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

134

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

Bry dig om dig själv och hur du mår.

Lyssna på dina inre signaler.

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

Lägg inte alla ägg i samma korg.

Slarva inte med sömnen.

Rör på dig.

Tag pauser och låt hjärnan vila ibland.

Slappna av och ha litet kull!

135

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

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

Friskfaktorer enligt Aron Antonovsky

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

Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

Lyckoklövern



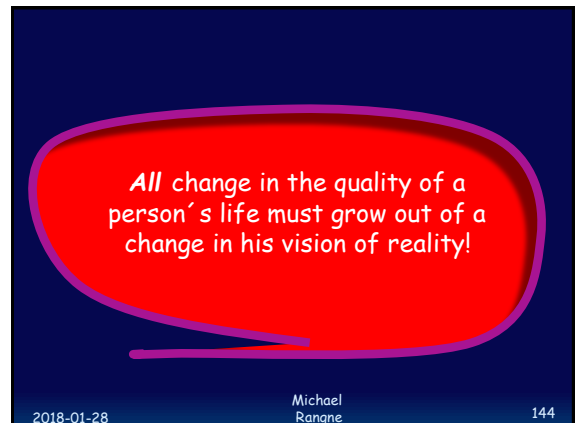
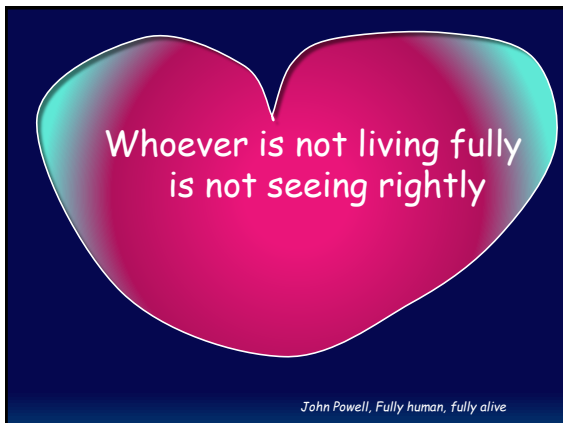
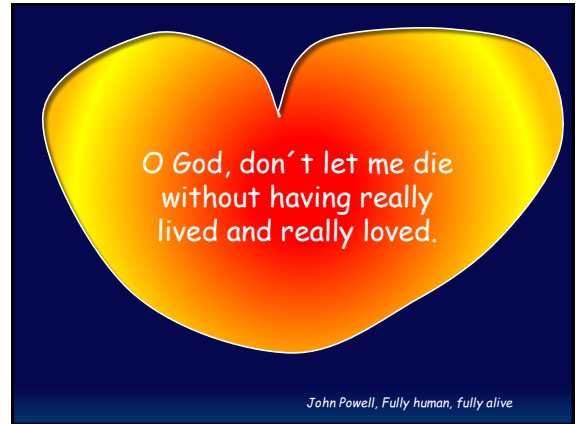
138

Några avslutande idéer att fundera över

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

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

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



Varför har vi våra känslor?

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

Föreläsning av Mark Williams, St Görans våren 2009

Min bild av världen avgör min livskvalitet

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

Vad ska styra mitt liv?

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

Werner Erhard, Communication workshop

Tvenne lagar styra mänskolivet.
Tvenne krafter valva allt, som födes
under månens vanskelige skiva.
Hör, o mänska! Makten att begära
är den första. Tvånget att försaka
är den andra.

Erik Johan Stagnelius

148

Kontroll och acceptans

- Det är rätt litet vi faktiskt kan kontrollera, särskilt när det gäller stora livshändelser.
- Vi kan ofta bara förhålla oss på olika sätt till det som sker.
- "Så här är livet och så här har det varit. Det blev som det blev. Det är okej. Jag är som jag är och det duger."
- Sluta jaga det perfekta och gläds åt det du har.
- Att jämföra sig och sitt med andra som man tror har det bättre förstör glädjen med det man har.
- Jämför istället med alla som har det *sämre* än du (nästan hela jordens befolkning) så känner du tacksamhet och mår bättre.

PS 4/2009

Kontroll och stress



Skaffa kontroll över det som går

OCH

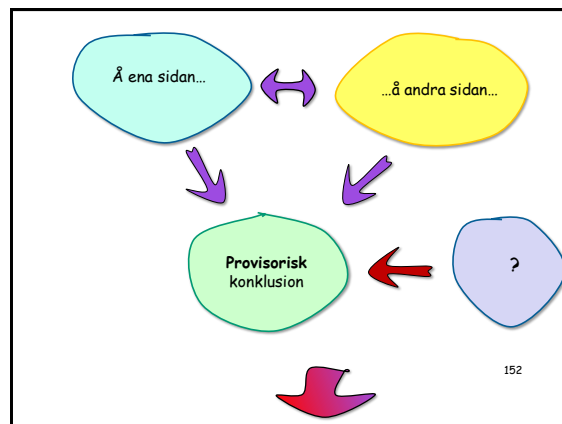
med glatt hjärta acceptera det jag inte kan kontrollera

150

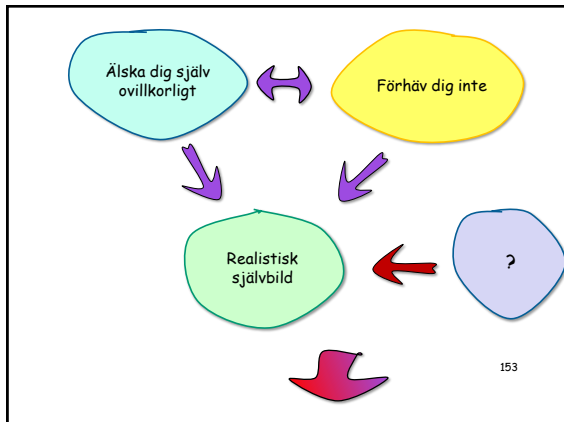
ACT i ett nötskal

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

151



152



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 156

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

sensus Om Sensus Besta utbild Adresslista öppet 8/18
 Kurser Evenemang Vår pedagogik Verksamhet
 Om oss Om oss Om oss Om oss
 Om oss Om oss Om oss Om oss

En hjärtefråga

Negativt tänkande - "bättre blir det inte"

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

Startdatum Onsdag 05 oktober 2016
 Tid Kl 18.00 - 20.30
 Plats Sensus Göteborg, Drottninggatan 30
 Pris 550,00 kr
 Omfattning 5 tillfällen
 15 studietimmar à 45min





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"!



160

 **Träna nya tankar** 

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

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

Tack till Kay Pollak

 **När relationen går snett** 

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


Tack till Kay Pollak

Är du medveten om:


1. Hur andra uppfattar dig?
2. Dina tanke- och känslomönster?
3. Dina behov och önskningar?

Dessa är viktiga delar av självkänedom, att "känna sig själv".

183



	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet	Blinda fältet
	Lyhörthet →	
	Tydlighet ↓	
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet



Att växa = att utöka detta fält!

	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	Öppna fältet	Blinda fältet
	Lyhörthet →	
	Tydlighet ↓	
Vad andra inte vet om mig	Fasaden	Okända fältet

Stor fasad = ensam!

Stort fält = personlighetsproblematik!

De vanligaste förslagen

1. "Tänk positivt".
2. Älska dig själv, öka ditt självförtroende, var dig själv, du duger som du är etc.
3. Sätt upp mål för hur du vill ha ditt liv, visualisera ett fantastiskt liv så kommer det att bli så.

Fyra förhållningssätt att välja på

Förbanning

Förträngning

Förnöjsamhet

Förändring

Tack till Fredrik Warberg och
Jörgen Larsson för bilden

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det?

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring!

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

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

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Sätt att öka sin förnöjsamhet

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

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

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

Konsumismen kidnappar detta system för sina
egna syften.

Men den dystra sanningen: Nästan ingenting
gör oss lyckligare särskilt länge.

Obs: "nästan"!

Att vara människa

Att vara människa är som att ha ett pensionat.
Varje morgon kommer en ny gäst.
En glädje, en depression, en gemenhet,
någon plötslig insikt kommer
som en oväntad besökare.

Säg välkommen och ta hand om dem alla!

Även om det är en samling sorger
som med våldsamt kraft sopar rent ditt hus
från allt dess bohag,
skall du fortfarande behandla varje gäst med aktning.

Han kanske röjer upp hos dig
för att bereda plats för en ny glädje.

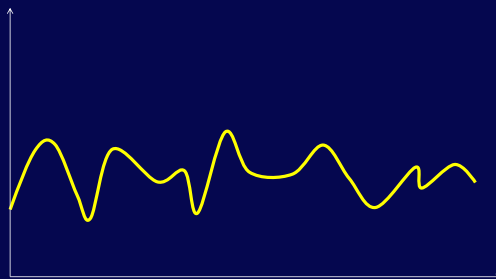
Den mörka tanken, skammen, illviljan,
möt dem alla med ett leende i dörren
och be dem stiga in.

Var tacksam för var och en som kommer
ty de är alla vägvisare
sända fjärran ifrån.

Halad Ad-Din Ar-Rumi



Detta är helt normalt!



If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
(...)

**If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;**
(...)

If neither foes nor loving friends can hurt you,
(...)

Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"if" by Rudyard Kipling

Kontroll över livet är jättebra för
välbefinnandet

men...

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

Men det finns något du kan kontrollera!

Du KAN ha en sorts kontroll ändå

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

Det är bara resultatet du inte råder över.

Vilket innebär att vi alltid har en
möjlighet att vara nöjda med oss själva
och våra handlingar - oavsett utgången!

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?

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

ACT i ett nötskal

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

181

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

Michael Rangne

2018-01-28

182

Att åka till Kina



Michael Rangne

2018-01-28


183

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

Michael Rangne

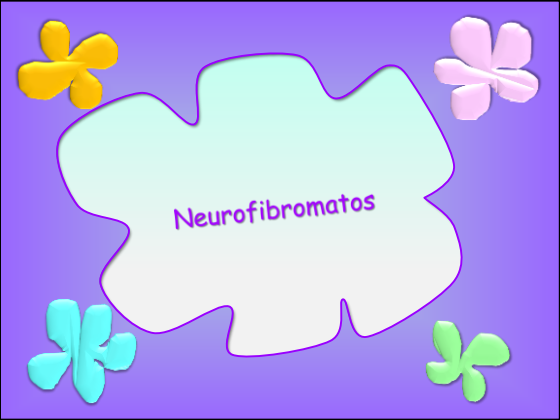
184

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




185

Neurofibromatos



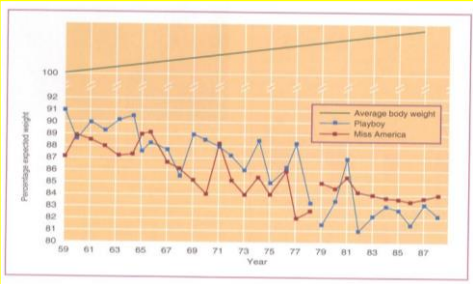
Eating Disorders:
Sociocultural Factors



Changes in Body Image over Time

188

Eating Disorders:
Sociocultural Pressures



Trends in Weight from 1959-1987

189

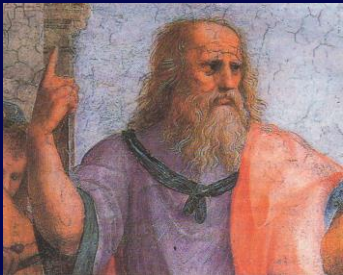
VÄRTHEN

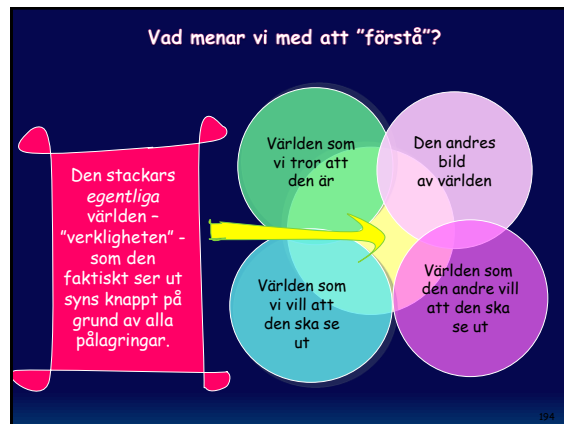
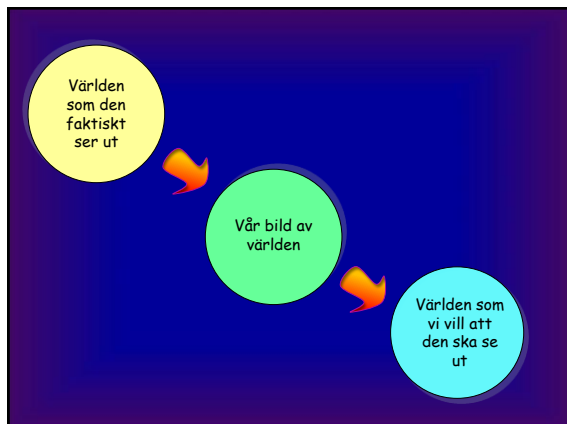
Jag ökade flera kilo och är inte längre någon **Ben-get**



Följ de tusendes exempel — drick Vi-ta-malt! Nikotiner att sova, äta och arbeta bättre samt öka i vikt...

Skuggan på grottans vägg





Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon inte får som hon vill?

Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnlseende
- Försvarinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Uppgivna
- Cyniska
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Ångest
- Kroppsliga besvär

Prioritera - ta hand om den mest laddade patienten först

En patient med aggressionsrisk utgör en medicinsk högrisksituation och en fara för sig själv, medpatienterna och personalen.

Låt inte denna patient vänta utan avbryt vad du håller på med och ta hand om honom NU.

En "våldsriskbedömning" är aldrig bara en bedömning!

Varje samtal inverkar ofrånkomligen på patientens grad av aggressivitet. Frågan är inte OM du ska påverka denna risk, utan i VILKEN RIKTNING!



De vanligaste förslagen

1. Älska dig själv, öka ditt självförtroende, var dig själv, du duger som du är etc.
2. "Tänk positivt".
3. Sätt upp mål för hur du vill ha ditt liv, visualisera ett fantastiskt liv så kommer det att bli så.

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

"Att lära för ett misslyckat liv"

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

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Att lära för ett misslyckat liv

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt!"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Att lära för ett misslyckat liv

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

Leszek Kolakowski

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt! Den sanna mänskliga komedin ... Du måste uppnå framgång! - kräver föräldrar som inte själva gjort det. Du måste uppnå framgång! - kräver lärare som själva är fränskilda, utan stölar, knäckta, förödmjukade av rektorer och föräldrar."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

"Att lära för ett misslyckat liv"

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

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

"Att lära för ett misslyckat liv"

"I slutänden förlorar alla på illusionen om det lyckliga livet. Skam, skuld, misslyckandekänslor, avund, verklighetsflykt, resignation, förtvivlan, likgiltighet, fientlighet mot de man tror är framgångsrika följer av att man jämför sig med det lyckotillstånd man tror är normen. Alla döljer sina halvlyckade liv för sina närmaste varvid relationen vilar på falska grundvalar och äkta närhet och kontakt omöjliggörs."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Barn behöver krav och utmaningar

Alla ungdomar måste få känna att deras lycka och välbefinnande i livet beror på dem själva, på ett gott bruk av deras egna resurser, inte på hjälp och skydd från deras föräldrar. Det är tveksamt om en tyngre förbannelse kan läggas på en människa än ett totalt tillgodoseende av alla hennes behov, utan egen ansträngning, eftersom det inte lämnar något över för förhoppningar, önskemål eller kamp.

Samuel Smiles, 1858

Överkurs – tankar är skapande

ATT
VÄXA
GENOM
MÖTEN

Kay Pollak

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

214

Överkurs – några karameller att provsmaka...

ATT
VÄXA
GENOM
MÖTEN

Kay Pollak

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

215

Överkurs – några karameller att provsmaka...

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

ATT
VÄXA
GENOM
MÖTEN

Kay Pollak

216

Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

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

ATT
VÄXA
GENOM
MÖTEN

Kay Pollak

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

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

2018-01-28

Michael Rangne

218



Från offer till ansvarig



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

Tack till Kay Pollak



När relationen går snett



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

Tack till Kay Pollak



När relationen går snett



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

Tack till Kay Pollak



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



Tack till Kay Pollak



Jag är själv ansvarig för min värld



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

Tack till Kay Pollak

😊 **Mina tankar avgör mitt liv** ☹️

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

Tack till Kay Pollak

😊 **Från offer till ansvarig** ☹️

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

Tack till Kay Pollak

😊 **Från offer till ansvarig** ☹️

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

- Vilka "bräddor" har jag i mitt liv?
- Kan det vara så att jag valt mina "bräddor" för att slippa ta ansvar för min glädje i livet?
- "Happiness is a choice" (Stephen R. Covey). Jag ensam har ansvaret för om mitt liv blir 😊 eller ☹️.
- Jag ensam har ansvaret för om 😊 ska ☹️ som ett offer eller bli en skapande kraft i mitt liv.

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

Tack till Kay Pollak

😊 **Mina tankar är skapande** ☹️

Si...

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

...eller så?

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

Tack till Kay Pollak

Voluntary Simplicity
 "Att skaffa sig ett liv före döden".

Forskning visar att när de basala behoven är tillfredsställda blir vi inte gladare av att ha mer pengar. Det viktiga är istället nära relationer med andra människor.

228

"De gyllene stunderna i livet rusar förbi och vi ser bara grus; änglarna besöker oss och vi anar dem först när de är borta."

- Rabbi, nu är vi släkt och jag kan anförtra er vad som pinar mig. Mitt hår och mitt skägg är redan vita och jag har ännu inte gjort bot.
- Ack, rabbi, svarade Elieser, ni tänker bara på er själv. Glöm er själv och tänk på världen omkring er!



Michael Rangne

2018-01-28

230

- Vad ville han då? Han ville sig själv och därför tjänade det han gjorde inte till något. Så ställde han den eviga Korah mot den evige Moses, den odmjuka människan som inte syftar till sig själv med vad hon gör.



Michael Rangne

2018-01-28

231

Några strategier för ökad lycka

- "Tänk positivt"? (1)
 - Se det man har, inte det man saknar (1)
 - Glädje och tacksamhet
 - Nyanserade kartor och rimliga förväntningar
- Var dig själv?
 - Balans mellan integritet och samarbete (1-6)
 - Goda relationer (4-6)
 - Betyda något för andra (1-6)
 - Tycka om och bry sig om andra, inte fastna i självupptagenhet (1-6)
- Sätta upp mål och nå dem? (1-3)
 - Upplevelse av mening med det man gör (1-3)
 - Följa sitt intresse och sin lust
 - Göra något nytt ibland
 - Balans mellan krav och förmåga

Livserfarenheter, PR-arbetare på Youtube

- Complaining is silly. Either act or forget.
- Thinking life will be better in the future is stupid. I have to live now.
- Being not truthful works against me.
- Helping other people helps me.
- Organizing a charity group is surprisingly easy.
- Everything I do always comes back to me.
- Drugs feel great in the beginning and become a drag later on.
- Over time I get used to everything and start taking it for granted.
- Money does not make me happy.
- Traveling alone is helpful for a new perspective on life.
- Assuming is stifling.
- Keeping a diary supports my personal development.
- Trying to look good limits my life.
- Worrying solves nothing.
- Material luxuries are best enjoyed in small doses.
- Having guts always works out for me.

Det är skillnad på att:

- "Tänka positivt" i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver).
- Se klart, se (min häst)
- Fokusera på som är bra problem men i övrigt häst).
- Vara hoppfull och optimistisk (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas).



saker som de faktiskt är bits ibland).

det goda (tänk på allt med min häst; hans enda är att han bits ibland, är han en väldigt fin

Det konstruktiva valet står mellan förnöjsamhet och förändring!

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

Den viktigaste förändringen är den som ändrar på våra vanor.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Sätt att öka sin förnöjsamhet

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

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Håller du med?

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



"Happiness is the only lasting cure for stress."

Michael Rangne 2018-01-28 238

Ifrågasätt dina automatiska tolkningar



```

    graph TD
      A[Händelse] --> B[Tolkning/attityd/tanke om det som händer]
      B --> C[Känsla]
      C --> D[Beteende/handling styrd av känslan]
      B -.-> E[Finns det något annat sätt att se på det här?]
      E -.-> B
    
```

Finns det något annat sätt att se på det här?

239

"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 Prêt à Manger

240

Denna klyfta är många inte medvetna om. De tror att kartan = terrängen.



Terrängen **Kartan** **Visionen**

Problemet med denna bristande medvetenhet är att vi inte kan hantera en verklighet som vi inte ser.

Ju mer korrekt och nyanserat vi förmår uppfatta den värld vi lever i - och oss själva - desto mer effektivt och ändamålsenligt kan vi hantera världen och oss själva i denna värld.

Det är svårt att bli lycklig i en värld vi inte förstår och därför inte kan hantera.

241



Terrängen **Kartan** **Visionen**

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

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

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

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

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

242

Hjälp den andre orientera sig

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

243

Happy planet-index

- Livslängd
- Välmående
- Skador på miljön

1. Vanuatu
2. Colombia
3. Costa Rica
-
119. Sverige
-
177. Swaziland
178. Zimbabwe

Friends of the earth, New economic foundation

244

"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

245

"Många som överlevt svåra sjukdomar är rörande överens: de gläds åt det lilla och är förvånade över hur de låtit sig förföras och bara jagat efter vind. Perspektivet förskjuts; det oplanerade strosandet, vänskapens samtal, åsynen av landskapets skiftningar - allt som är fjärran från upplevelsenarkomanin - blir nu väsentligt... vänskap och kärlek (dessa slitna ord) till sina närmaste är till slut det enda som betyder något."

Owe Wikström, Långsamhetens lov

246

"Ändå präglas vår tid av jäkt. Verkligheten vräker sig över oss: information man inte bett om, valsituationer man inte kan fly ifrån. På nattduksborden ligger drivor med olästa tidningar, reklam och böcker. Men vad sker med den som alltid ska hinna mycket, vara näbar och samtidsorienterad, läsa senaste romanerna, ha en vältrimmad kropp och läsa läxor med barn? Allt oftare slungas han upp mot ytan av sin personlighet. Ingenting hinner riktigt bli på allvar. Åsikter blir ogenomtänkta, personligheten blir flack, blicken vilar sällan länge på något eller någon. Den yttre världen invaderar den inre. Det som kommer inifrån får sällan en chans."

Owe Wikström, Långsamhetens lov

247

Slow dance

Have you ever watched kids On a merry-go-round? Or listened to the rain slapping on the ground? Ever followed a butterfly's erratic flight? Or gazed at the sun into the fading night? You better slow down. Don't dance so fast. Time is short. The music won't last.	Ever told your child, We'll do it tomorrow? And in your haste, Not see his sorrow? Ever lost touch, Let a good friendship die Cause you never had time To call and say "Hi"? You'd better slow down. Don't dance so fast. Time is short. The music won't last.
Do you run through each day On the fly? When you ask "How are you?" Do you hear the reply? When the day is done Do you lie in your bed With the next hundred chores Running through your head? You'd better slow down Don't dance so fast. Time is short. The music won't last.	When you run so fast to get somewhere You miss half the fun of getting there. When you worry and hurry through your day, It is like an unopened gift... Thrown away. Life is not a race. Do take it slower Hear the music Before the song is over.

"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



2
4
9