

Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

↓

Utbränd!

9

Vad har dessa här att göra?




10

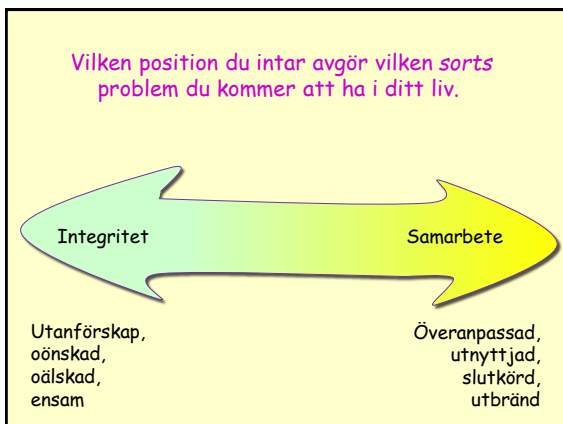
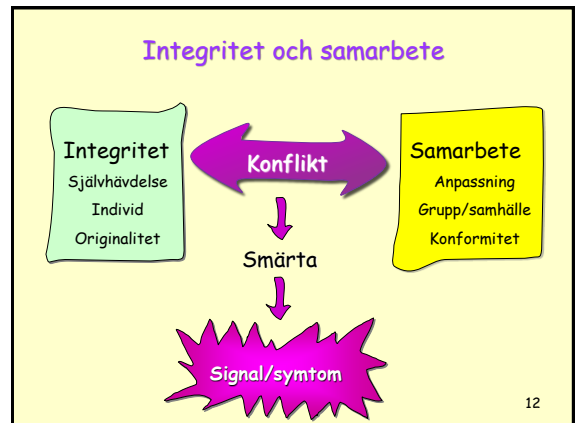
Vi är **alla** besvärliga - det beror på vem man frågar!

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



Now repeat after me:
'I AM FREE'

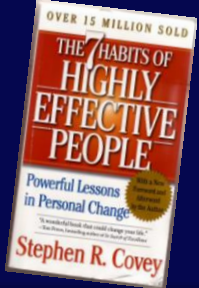
11



Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



13

Att vara sig själv

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

Martin Buber

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

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



16

Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi **lever och arbetar i enlighet med våra egna värderingar och övertygelser.**

Därför blir det **svårt för oss att må bra i en organisation vars värderingar och människosyn vi inte delar.**

17

Akta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi **SKA** inte trivas överallt

Om du trivs överallt, med allt och alla, är det förmodligen något fel på dig.

Brist på integritet, egna övertygelser och värderingar, överjag, samvete...

18

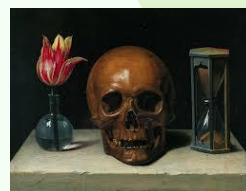
Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende



19

Lever jag rätt liv?



20

Begin with the end in mind



Din maka/make, dina barn, din bästa vän och din närmaste arbetskamrat håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?

21

Ledare i brist på balans

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

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

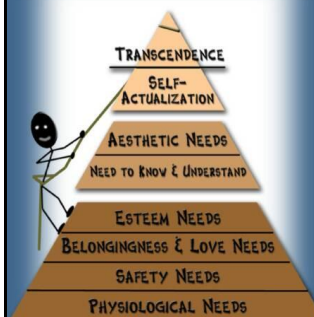
Lutar din steg mot rätt vägg?



Vad är din framgång värd, om du...

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

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS



"Självförverkligande"



GRAPHIC BY MARK R. KAGER - ALL RIGHTS RESERVED

- Rabbi Bunam hade nycklarna till alla himlar. Och varför inte? Åt den människa som inte tänker på sig själv ger man gärna alla nycklar.



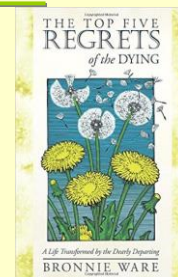
Michael Rangne

2018-01-28

26

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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



27

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.

"This was the most common regret of all. When people realize that their life is almost over and look back clearly on it, it is easy to see how many dreams have gone unfulfilled. Most people had not honored even a half of their dreams and had to die knowing that it was due to choices they had made, or not made. Health brings a freedom very few realize, until they no longer have it."

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

28

2. I wish I hadn't worked so hard.

"This came from every male patient that I nursed. They missed their children's youth and their partner's companionship. Women also spoke of this regret, but as most were from an older generation, many of the female patients had not been breadwinners. All of the men I nursed deeply regretted spending so much of their lives on the treadmill of a work existence."

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

29

3. I wish I'd had the courage to express my feelings.

"Many people suppressed their feelings in order to keep peace with others. As a result, they settled for a mediocre existence and never became who they were truly capable of becoming. Many developed illnesses relating to the bitterness and resentment they carried as a result."

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

30

4. I wish I had stayed in touch with my friends.

"Often they would not truly realize the full benefits of old friends until their dying weeks and it was not always possible to track them down. Many had become so caught up in their own lives that they had let golden friendships slip by over the years. There were many deep regrets about not giving friendships the time and effort that they deserved. Everyone misses their friends when they are dying."

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

31

5. I wish that I had let myself be happier

"This is a surprisingly common one. Many did not realize until the end that happiness is a choice. They had stayed stuck in old patterns and habits. The so-called 'comfort' of familiarity overflowed into their emotions, as well as their physical lives. Fear of change had them pretending to others, and to their selves, that they were content, when deep within, they longed to laugh properly and have silliness in their life again."

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>

32

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

33



34

Leva med integritet ger inga garantier

Att leva utifrån sina djupaste övertygelser är en väg till självkänsla, lycka och mening men ger inga garantier för ett lyckat slutresultat.

Breivik och IS är starkt värderingsstyrda.

Övertygelserna behöver vara grundade i **korrekta principer** för att någorlunda säkert leda till något gott för dess ägare och resten av världen.

35

Vad kostar det att vara med här?

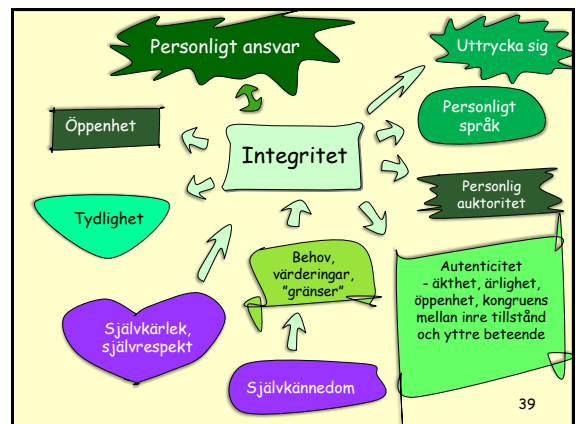
Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

37

"Obedience"



39



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

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

"Jag föredrar att..."

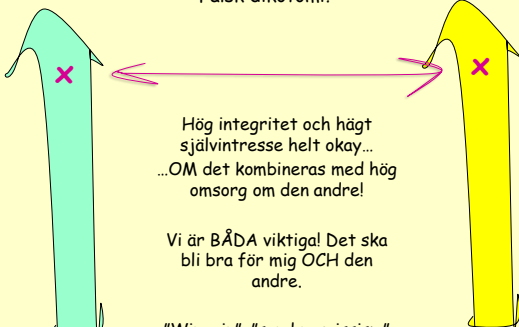
"Jag hinner inte..."



"Kommer inte att hända"



Falsk dikotomi?



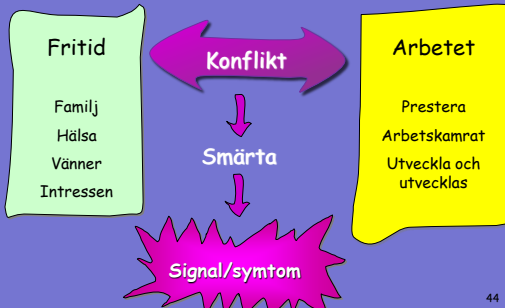
Hög integritet och högt självintresse helt okay...
 ...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

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

"Win-win", "sund narcissism"

43

Fritid och arbete - "balans i livet"



Fritid
 Familj
 Hälsa
 Vänner
 Intressen

Arbete
 Prestera
 Arbetskamrat
 Utveckla och utvecklas

Konflikt
 Smärta
 Signal/symtom

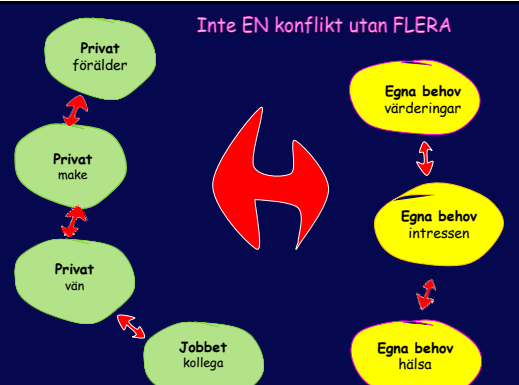
44

Integritet eller samarbete?

- Inte alltid en konflikt mellan jobbet och "egoism".
- Många som "inte samarbetar" samarbetar visst, men inte med just dig just nu.
- Samarbetet är redan ett faktum, frågan är bara med vem?
- Ofta är frågan **vem jag ska samarbeta med just nu** - mina överbelastade arbetskamrater, min pressade chef, mitt sjuka barn, min olyckliga hustru?
- Vem ska jag göra besviken denna gång?
- Många når aldrig fram till sig själva p g a det ständiga trycket att samarbeta med alla om allt.

45

Inte EN konflikt utan FLERA



Privat förälder
 Privat make
 Privat vän
 Jobbet kollega

Egna behov värderingar
 Egna behov intressen
 Egna behov hälsa

Michael Rangne

46

En definition på "tragedi"?

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

I vilken box lever du ditt liv?

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

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

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

I vilken box lever du ditt liv?

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

I vilken box lever du ditt liv?

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

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

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

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

Självkänsla i praktisk handling

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

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

Å andra sidan - vad kostar det att **inte** vara med här?

Utanförskap, ensamhet,
mobbing, brist på erkänsla,
utebliven lön- och
karriärutveckling, ohälsa...?

Vi är GJORDA för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.

Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

58

Några milstolpar i vår utveckling

59

<p>Hjärnan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empati - Sympati - Känsla för rättvisa och orättvisa 	+	<p>Upprätt gång</p> <ul style="list-style-type: none"> - Väskan - Bära hem födan, ta med barnet - Äta gemensamt - Alla barn hela flockens
--	---	--

↓ ↓

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

60

“Vi är gjorda för att utöva detta skapande i en grupp, för en grupp. Isoleras vi från vårt sammanhang och berövas chansen att göra andra människor glada, ja då kan vi av kopplingschemat i vår hjärna drivas att söka döden.”

Lasse Berg

62

“Den slutsats primatforskare drar är att det drag i hominernas, vår, natur som tidigast skilde oss från de andra primaterna var vår medfödda ovilja att underordna oss. Vi har av naturen svårt med chefer. [...] Vi är helt enkelt inte konstruerade för att lyda.

Så inte undra på att det är svårt att vara bas över människor. Att man måste gå på chefskurser för att lära sig övervinna sina medmänniskors naturliga misstänksamhet.

Vi är litet speciella. Vi är inte gjorda för att leva i hierarkier. Vi mår bäst om vi får bestämma själva, men i samarbete med andra.”

Lasse Berg

64

Sveriges bästa personal- och ledarskapsutbildning?

65

Olika evolutionära lösningar på konflikten mellan att stå på sig och att samarbeta



66

Reciprok altruism

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spegelneuron

Massa behov!

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

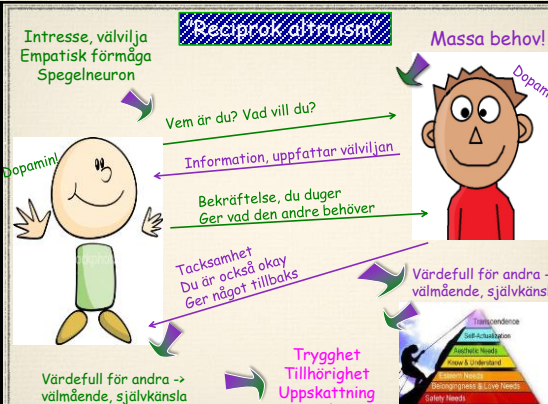
Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla



Personligt ansvar

Socialt ansvar

Integritet

Konflikt

Samarbete

Självkärlek
självrespekt

Smärta

Höra till

Självkännedom

Vara viktig för andra

Signal/symtom

68

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

1. Vi behöver känna oss värdefulla för andra människor! Att bli uppskattade av andra är vårt viktigaste psykologiska behov. Ur överlevnadssynpunkt t o m viktigare än vårt behov av att vara oss själva och leva efter våra djupaste värderingar.
2. Evolutionärt sett hänger vår överlevnad på gruppens acceptans. Den som inte får vara med dör inom kort.
3. Bekräftelse och gillande signalerar gruppens acceptans.
4. Självkänslan är en konsekvens av andras gillande, vår måttstock på vårt värde, på att vi lyckas bete oss som vi måste för att bli uppskattade och få vara med. Självkänslan reglerar vårt sociala beteende.
5. Utan andras gillande mår vi dåligt, för att vi ska ändra vårt beteende.

69

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

6. Benägenhet för social ångest är normalt, rimligt och värdefullt.
7. Depressionens självhat och sänkta självkänsla kan också fylla en funktion. Tros vara ett sätt att hantera statusförlust i gruppen och anpassa vårt beteende.
8. När vi känner oss värdelösa beror det ofta på att vi är det, att vi inte tillför andra något av värde.
9. Problemet är när man är felkalibrerad; känner sig mindre uppskattad än man faktiskt är och mår därefter.

70

Allt människor ber om är att få lov att bidra. Det borde inte vara för mycket begärt.

Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr



71

Håller ni med?

De flesta något så när normala människor har en stark önskan att utföra ett bra arbete och gör så helt av sig själva om de inte hindras.

"Most companies have it all wrong. They don't have to motivate their employees. **They have to stop demotivating them.**"

Harvard Business School

72

Det allra viktigaste för självkänslan är...

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

73

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.)

74

Recept för ett lyckligt liv



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

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

75

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

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

Den onda cirkeln

Att betyda något för andra är ett grundläggande mänskligt behov.

En människa som inte förmår eller tillåts bidra till andras väl och välmående får ingen bekräftelse i retur.

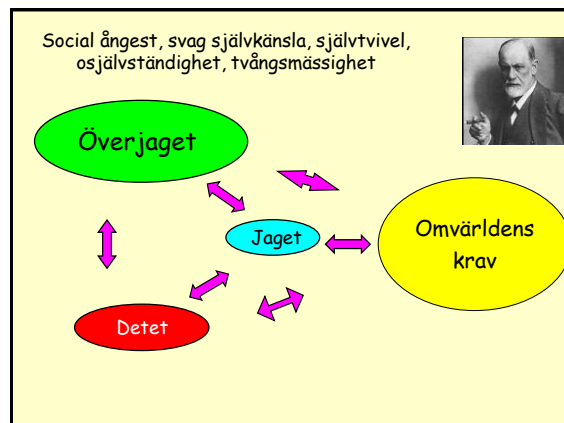
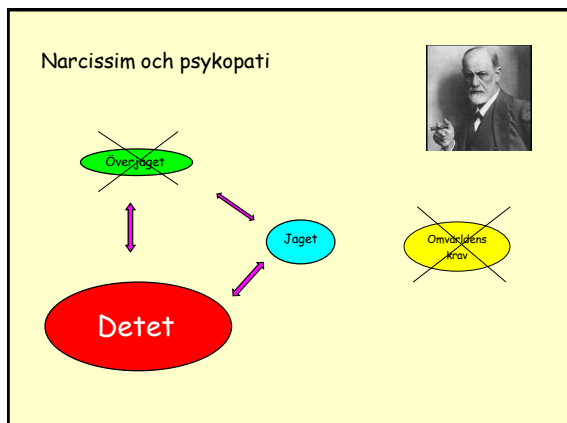
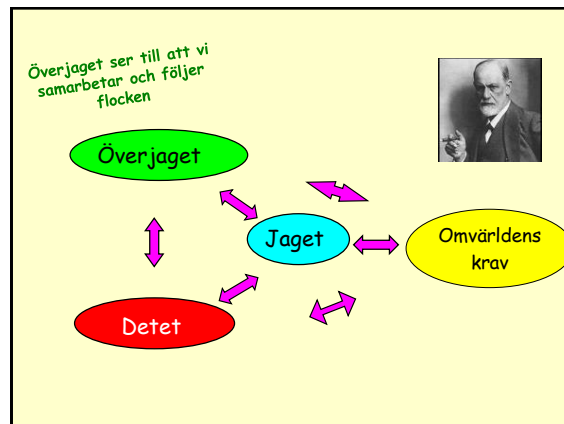
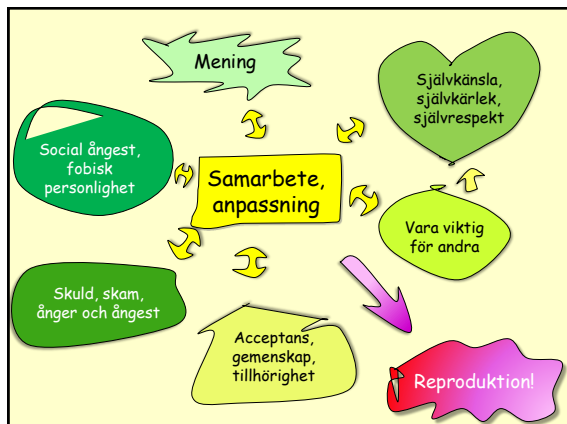
Tappar därmed självkänslan ännu mer, och reagerar med irritation, aggressivitet eller nedstämdhet.

Blin lätt mycket "besvärlig" och upplever sig då vara av än mindre värde för andra.



Låt andra vara viktiga för dig, och visa dem att de är **det!**

77



Medfödda samarbetsstödande mekanismer

<p>Motverkar antisocialt beteende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samvete (internaliserade värderingar från gruppen) <ul style="list-style-type: none"> - Skuld - Skuld - Ånger • Empatisk förmåga • Ångest för andras reaktioner • Ogillande, utfrysning • Sympatiförmåga • Spegelneuronen 	<p>Belönar prosocialt beteende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppens uppskattning • Beröm, tacksamhet • Egna känslor av tillhörighet, att betyda något, mening • Stärkt självkänsla • Dopaminsystemet som frisätter DA vid goda handlingar och andras uppskattning
---	--

Vad kan gå snett i den sociala anpassningsfunktionen?

- **Underaktiv samvetsfunktion**
 - Oförmåga till skam, skuld, ånger och ångest
 - Brist på sympati, bryr sig inte (**antisociala/psykopatiska drag**)
 - "Lustprincipen" tar över, drifterna styr ohotade
- **Förakt för gruppen** -> okänslig för dess värdering av en själv
- **Svårigheter att förstå den andre** (**autistiska problem**, dysfunktionella spegelneuron)
- **Brist på belöning** (ger ev utsläckning av prosocialt beteende)
- **Höga egna krav, svag självkänsla**; uppfattar inte uppskattning/belöning, tror ingen kan tycka om mig (**svår fobisk personlighetsproblematik**)
- **Får inte respekt för min personliga integritet**

Integritet och samarbete

- När någon inte samarbetar - fråga först dig själv och eventuellt även den andre om det handlar om en integritetskonflikt.
- De flesta normalfuntade samarbetar gärna, så länge som det begärda inte står i konflikt med deras kärnvärderingar, samvete och integritetskänsla.
- Men den som har problem här klarar kanske inte att säga nej, översamarbetar då istället och mår dåligt av det.
- Hjälp henne då att säga nej, och begär inte samarbete med hänvisning till att personen "får ta ansvar för sig själv" - det är ju det hen inte klarar.
- Begär inte att människor samarbetar om sådant som inte är bra för dem. Du får missnöjda medarbetare, dålig stämning och bristande lojalitet.
- Men om du hjälper människor att leva utifrån sina djupaste övertygelser kommer du att kunna skörda lyckliga medarbetare, tacksamhet, ansvarstagande och lojalitet.

Vad saken gäller

Vem ska jag egentligen samarbete med, om vad, när, hur och varför?

Ovillkorlig kärlek



88

"Tonårsuppror"



90

Förälskelse



91

Äktenskapet, further down the road




92

Vuxen - "take me or leave me"?


Integritet

Individ
Originalitet



Samarbete

Grupp/samhälle
Konformitet



93

En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

Integritet

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

Konflikt

↓

Smärta

↓

Signal/symtom

Samarbete

Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

96

Narcissism

Integritet

Saknar självkänedom.

Felaktig - grandios - självbild.

Överkänsliga för andras åsikter, klarar inte kritik.

Ointresserad av andras integritet.

Den egna integriteten helt dominerande.

Samarbete

Svag sympati, bryr sig inte andras behov.

Utnyttjar andra för att nå egna mål.

Behöver inte bry sig om andras förväntningar.

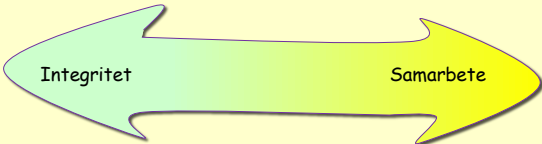
Förtjänar andras respekt och gillande, ensidig beundran och särbehandling, eftersom han är speciell och förmer.

97

Var har du din medarbetare?

Samarbetar han för mycket eller för lite?

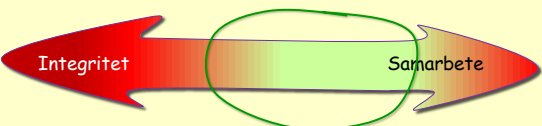
Samarbetar han på ett sätt som är bra eller dåligt för honom?



Medarbetarens position är avgörande för chefens insatser!

98

Går det att "flytta" den andre mot mitten?



Insikt

- Förstår han var han befinner sig?
- Kan han annars förmås förstå?

Motivation

- Vill han byta position, dvs förändra sig?
- Vad skulle vinsten vara för honom själv?

Förmåga

- Kan han förflytta sig?

101

Slursats

SNACKA med besvärligt folk...
Snacka litet till... och ANNU mer.

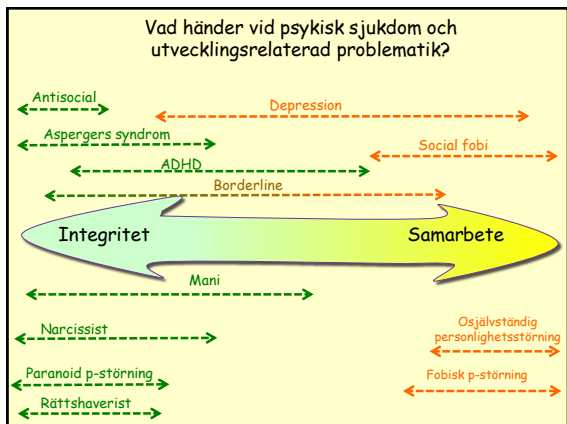
Lyssna, spegla, fråga om du förstått.

Påvisa och ifrågasätt taskiga kartor och orimliga förväntningar.

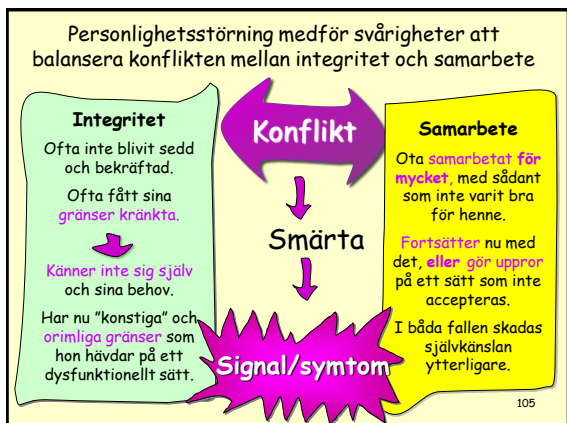
Lyssna, ifrågasätt, säg vad du själv tycker och vill, ge dig inte!

JOBBA litet!

102



- ### Passiv aggression enligt DSM-III-R
- Skjuter upp arbetsuppgifter
 - Motsätter sig uppgifter som han eller hon inte vill utföra
 - Arbetar ineffektivt med sådana uppgifter
 - Klagar oresonligt på krav
 - "Glömmer" åtaganden och skyldigheter
 - Tror sig göra ett mycket bättre jobb än vad andra anser
 - Tar inte emot förslag från andra på ett konstruktivt sätt
 - Gör inte sin del av jobbet
 - Kritiserar chefer på ett oskäligt och omotiverat sätt
- Som synes starka narcissistiska och antisociala drag hos personen (min anm)!**
- 104



Lycka eller mening?

Lycka är ett orealistiskt mål.

Mening är bättre.

När jag skulle planera upp 2018

Äta bättre
Träna mer
Sova mer
Organisera upp datorn
Röja alla garderober
Slänga ut bråten

eller

Bry mig mer om andra?

Et cetera, et cetera

Vad jag själv tycker och vill göra.

↔

Vad andra tycker och vill att jag ska göra.

I kläm = inte kull!

113

Vad kan jag tänka mig att göra?

	Ja	Beror på	Nej
Dricka alkohol för att en kompis tjuvar?			
Dricka alkohol för att verka tuff?			
Sex för att inte riskera förlora henne/honom?			
Sex för att jag är kär och vill det själv?			
Röka, för att få vara med dom coolaste eleverna?			
Ljuga för att andra ska tycka bättre om mig?			
Ljuga för andra för att det ger mig något jag vill ha?			
Ljuga för mina föräldrar för att slippa skäll?			
Stjäla hemma för att få pengar till godis och datorspel?			
Behålla en fin mobiltelefon jag hittar på gatan?			

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

Att vara sig själv

- Vad du än gör så gör det som dig själv! Försök inte vara någon annan, försök inte bevisa något.
- **Martin Buber: "God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you." Why didn't you perform your mission? Du är den enda som kan leva just ditt liv.**
- Avståndet mellan dig och lyckan är detsamma som avståndet mellan den du är och den du försöker vara.

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

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

Men det beror på vem du är!

Normalneurotisk människa

- Tillagsinställd
- Orolig inte räkna till
- Svag självkänsla
- Vågar inte följa sin inre röst av rädsla för att inte bli omtyckt

Behöver lära sig lyssna till och bry sig om sina egna behov!

Samvetslös psykopat

- Saknar samvete, skuld känslor, ånger
- Bryr sig bara om sig själv
- Lyssnar enbart på sin egen röst, som tyvärr bara talar om vad som gagnar honom själv
- Andra är bara medel för att uppnå egen vinning

Skulle behöva lämna sin självupptagenhet och upptäcka glädjen i att göra något för andra (men det gör han inte).



Vad menas med "mod"?

Nix!

- Hoppa från en hög mur när ens kompisar ser?
- Dricka sprit för att visa hur tuff jag är?
- Klippa till en mesig typ och visa vad man går för?
- Lägga häftstift på frökens stol, vilket nästan ingen annan vågar?

Man visar bara att man är en riktig fegis som gör nästan vad som helst för att ens kompisar ska tycka man är ball.

Riktigt mod är att ha en egen inre röst som talar om vad som är rätt och fel, och våga följa den fast alla kanske tycker att man är en fegis och retar en.

"Ni kan tycka vad ni vill!"

Vår unika mening

Ingen kan ge någon annan mening. Var och en måste finna sin egen unika mening med sitt liv.

Det behöver inte vara stora livsmål, utan det kan variera från stund till stund, i varje aktivitet, i varje vallsituation.

Vad är meningsfullt just nu?

KAN JAG FÅ UT MER AV VAD JAG REDAN GÖR?

- Vilken *möjlig* mening och vilket *möjligt* nöje finns det i det jag redan jobbar med, *möjligheter* som jag *inte riktigt sett*? Fokusera på de positiva sidorna av arbetet, på den potentiella mening och glädje du kan hämta.
- Kan jag *ändra rutinerna på arbetet*, så att jag får göra fler meningsfulla eller lustfyllda uppgifter och färre ointressanta saker?

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

Du lever lyckligt när du upplever nöje och mening i att umgås med nära och kära, i att lära dig nya saker eller i ett nytt projekt på jobbet. Ju mer din dag fylls av sådana upplevelser, desto lyckligare blir du.

Det är allt.

Tal Ben-Shahar

En "kik om hörnet"

En fråga

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

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

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

-THEODORE ROOSEVELT-

133

Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

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

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

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


134

Vad menas med att leva ett modigt liv?

- Ta stora risker, göra farliga saker, vara våghalsig?
- Visa andra att jag törs?
- Att göra det som *andra* begär av mig, farligt eller inte?

“Eva, Kanske är det stort att få offra sig för nåt man riktigt tror Men inte fan finns det nåt vackert i att dö av en överdos på en offentlig toalett.”

Dan Hylander, Höst



135

Förslag till styrande princip för ditt liv:

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

Vem jag är gör skillnad!

136

Riktigt mod: Mod med mening!

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**. Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra trots att jag är rädd.
- Var äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister. Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- Lev autentiskt. **Låt mina djupaste övertygelser vägleda mitt handlande**. Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.

Jag är inte rädd!



137

Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själva.
- Mod är inte alltid gratis; ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Att gömma sig är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



138

Failure
Is Not an
Option ?

failure is always an option !

MYTHBUSTERS

#thecore

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

Å andra sidan kan du **välja** att lyckas varje gång.

Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har, inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du försökte - inte efter resultatet.

139

Vilket funkar bäst?

1. Jag tänker inte göra nån jäkla läxa ikväll, hur kan du bara tro något sådant?!
2. Jag är tacksam för omtanken och för att du påminner mig, men just i kväll är jag upptagen så jag gör läxan i morgon till frukosten istället.

Vad behövs för att dina föräldrar ska förstå, acceptera och förlåta dig?

Att **DU** förstår, accepterar och förlåter **DEM!**



När du är osams eller inte trivs i din familj:



Skriv ett brev till dina föräldrar och tala om hur det känns och hur du skulle vilja ha det istället.

Vem vill du vara?

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

"Illusioner", av Richard Bach

143

En väg till självkänsla och lycka i livet

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

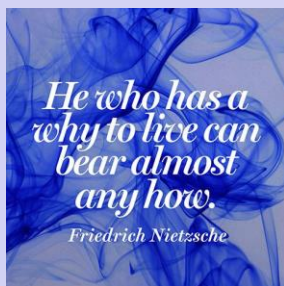
Att det går som det går är
inget jag råder över, och
inget som jag tänker låta
påverka hur jag mår och
ser på mig själv.



145

Det allra mest värdefulla med mig är:

Sådant jag *aldrig* kommer att göra:



148

Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

Vad händer när du fått allt du vill ha?

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

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

Hur väljer du dina mål?

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

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

Vad menas med att leva ett modigt liv?

Eva,
Kanske är det stort att få offra sig för något man
riktigt tror
Men inte fan finns det något vackert i att dö
av en överdos på en offentlig toalett.

Dan Hylander, Höst



152

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

Vad skulle du vilja att de säger?



Vad tror du att de skulle säga?

153

Föreställ dig din egen begravning om tre år

Din bästa vän, din partner, ditt barn, din chef och en nära
arbetskamrat håller var sitt tal över dig

- Vad skulle du önska att de säger om din karaktär, dina prestationer
och ditt bidrag till världen och till andra människor?
- Vad skulle du önska att de säger om dig i din roll som
 - vän?
 - make?
 - arbetskamrat?
 - förälder?
 - samhällsmedborgare?
- Vad tror du att de skulle säga om dig om begravningen var idag?
- **Hur behöver du leva och vad behöver du ändra i ditt liv för att de,
när den dagen kommer, ska säga det du önskar om dig?**

"The thick of thin things"

- Hur många kommer på sin dödsbädd att önska att de
tillbringat mer tid på kontoret eller vid TV'n?
- De allra flesta kommer istället att önska att de spenderat
mer tid med de människor de älskat - familjen, barnen,
vännerna och dem man varit satt att tjäna.
- Hur kommer det sig att vi underordnar hälsa, familj, barn,
vänner, integritet och annat viktigt i vårt liv vårt arbete?
- Kulturen säger "jobba hårdare, satsa, offra dig ett tag".
- Men balans och sinnesfrid uppnås inte med hårdare arbete i
sig.
- **Balans och sinnesfrid följer istället den som utvecklar en
tydlig medvetenhet om sina högsta prioriteringar och lever
med fokus och integritet mot dessa.**

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

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

Wisława Szymborska



156

Det mänskliga dramat handlar om att
försöka komma underfund med vad
som är och vad som inte är av
betydelse i ett ändligt liv.

Joseph Epstein, *Friendship: An Exposé*

157

"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*

158

"Depend upon it, sir, when a man knows he is to be hanged in a fortnight, it concentrates his mind wonderfully."



Samuel Johnson

Den kortaste kursen för alla föräldrar

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

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

Läget tills du är 25...



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

161

Varför säger vi ja när vi menar nej?

1. Vi har dålig självkänsla.
2. Vi är dåliga på att känna efter och ta våra signaler på allvar.
3. Vi sneglar för mycket på vad som förväntas av oss.
4. Ett osunt sätt att söka kärlek och bekräftelse utifrån.
5. Rädda för att någon ska bli ledsen.
6. Rädda för att behöva ta en konflikt.
7. Rädda för att bli ensamma.
8. Rädda att betraktas som en tråkmäns.
9. Rädda för att uppfattas negativa.
10. Rädda att aldrig mer bli tillfrågade.
11. Vi känner det som vårt ansvar att hålla andra på gott humör.
12. Vi har fastnat i rollen att tycka att allt är roligt eller livsviktigt.

3-11: rädsla för att inte få vara med!

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Giséla Linde i PSI

Ett sunt ja eller nej

- Speglar min egen vilja
 - Svarar på frågor som vad jag vill och inte vill, vad jag orkar och inte orkar, vad jag behöver och inte behöver.
 - Handlar om något större än just denna fråga - vad är det jag vill med mitt liv?
- Kommer ur djupet på oss själva.
- Är inte egoistiskt utan sunt.
- Skyddar oss från överkrav och utbrändhet.
- Bygger på insikten att ett ja är liktydigt med ett nej till något annat, och vice versa.
- Att veta vad jag vill är ett sätt att ta makten över mitt liv.

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Giséla Linde i PSI

Att lära sig ett sunt nej

- Lev ett reflekterande liv.
- Prioritera bättre, satsa på det du verkligen finner roligt och meningsfullt. Se hur ditt nej skapar utrymme för det liv du vill leva.
- Stärk din självkänsla.
- Släpp skuld känslan - du har rätt att säga nej.
- Lyssna på, och bry dig om, din innersta vilja.
- Gå på magkänslan.
- Gör en analys - vad är det värsta och det bästa som kan hända om jag säger nej nu?
- Acceptera att du väljer fel ibland.
- Låt andra själva ta hand om sina reaktioner på ditt nej - det är inte ditt ansvar att hålla dem på humör.

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Gisela Linde i PSI

Lär dig vara "smartlat"

När vi är avspända är vi trevliga, idérika och gör färre misstag - är mer effektiva helt enkelt. Vi kan arbeta mindre men få mer gjort.

- Slarva litet mer för att orka vara på topp när det verkligen gäller. Tillräckligt bra, inte mer. Öval
- Fokusera
 - Gör en sak i taget. Flera saker samtidigt bara stressar och tröttrar.
 - Stäng ute störande moment (mail, telefon).
- Satsa inte järnet på jobbet, familjen, hemmet och fritiden samtidigt.

Jennie Sjögren, från PSI

Lär dig vara "smartlat"

- Be andra om hjälp.
- Sluta hjälpa andra (om det är det som är problemet).
- Sätt rimliga gränser, lär dig säga nej på rätt sätt och i rätt läge.
- Tag plats, visa vad du gör och vem du är.
- Bryt mot reglerna när så är lämpligt.
- Bygg upp de informella nätverken.
- **Fokusera på arbetsglädje.**

Jennie Sjögren, från PSI

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?



167

Great companies and a great life

"For no matter what we achieve, if we don't spend the vast majority of our time with people we love and respect, we cannot possibly have a great life."



168

Tit-for-Tat

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



169

