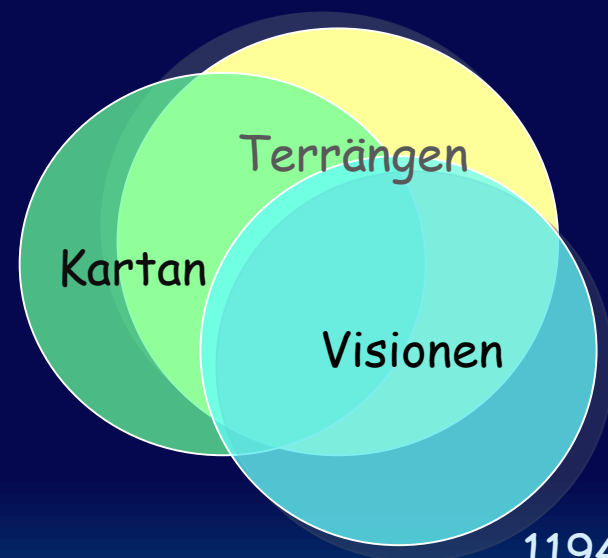
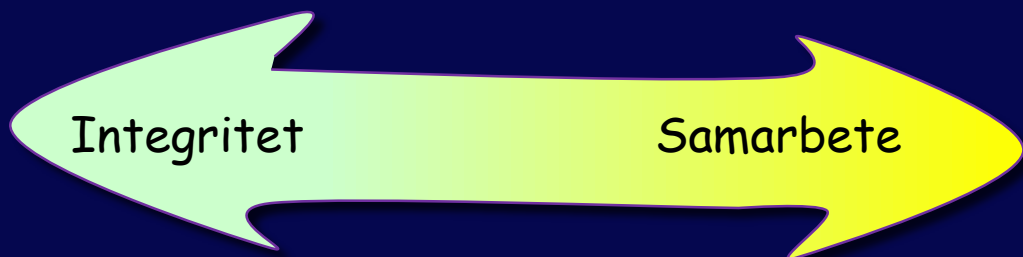




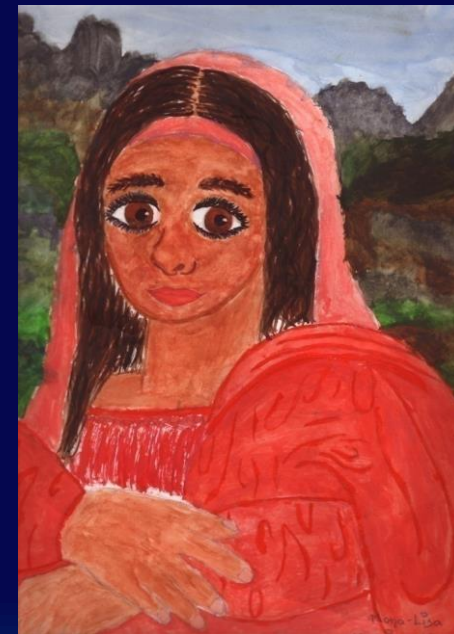
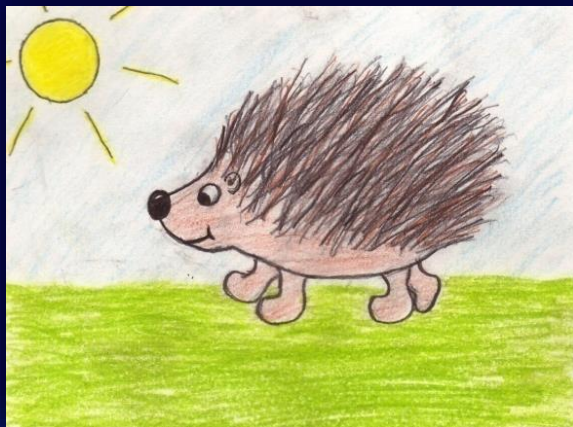
Tanke, känsla och handling

Att hjälpa missnöjda (=stressade) medarbetare

1. Hjälp dem **åtgärda faktiska problem och missförhållanden.**
2. Hjälp dem **nyansera sina kartor.**
3. Hjälp dem till rimliga och **realistiska förväntningar.**
4. Hjälp dem hitta en lagom **avvägning mellan samarbete och integritet.**
5. Hjälp dem **se fördelarna för dem själva med att samarbeta** om rimliga saker på ett bra sätt.
6. Hjälp dem att **ta hand om sin egen integritet.**



Vem
bestämmer
över mina
känslor?





Vem bestämmer
över mina
känslor?

Mitt svar på
denna fråga avgör
vilket liv jag får.

Inte?

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

- varifrån
kommer de då?

Diskutera

Å nej - inte
måndag nu igen!

versus

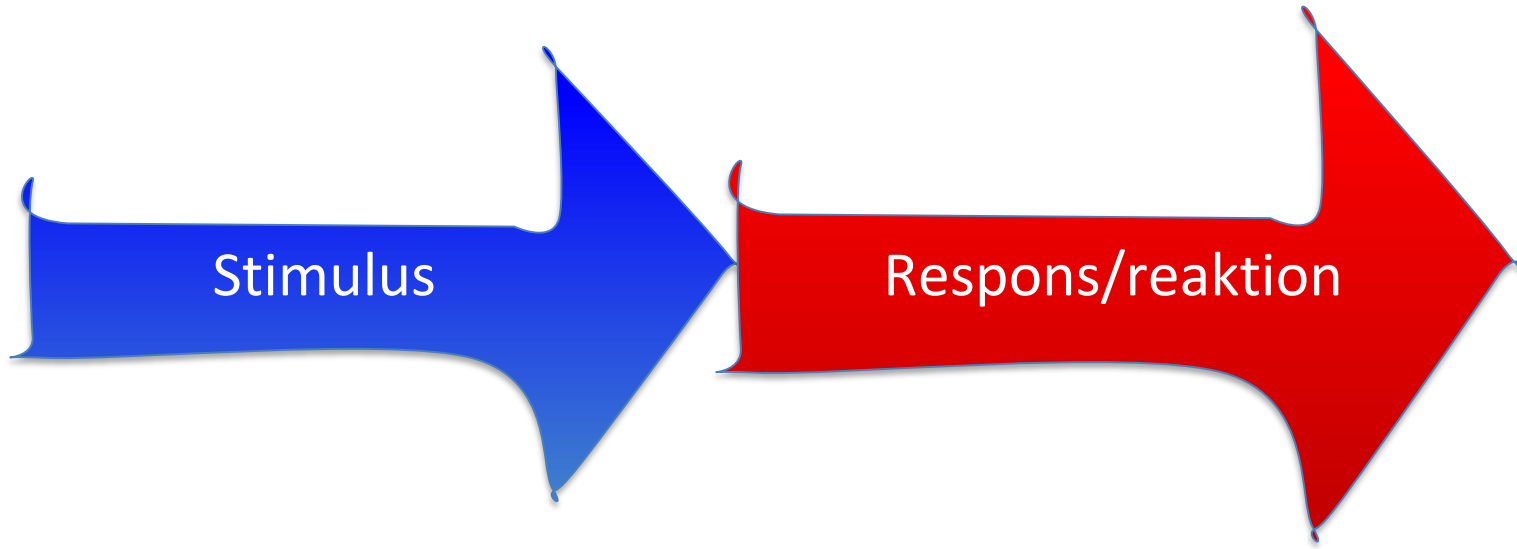
Underbart -
måndag igen!



Kan man välja sina
känslor?



"Automatmodellen"



Stimulus

The diagram consists of three main elements arranged horizontally. On the left is a blue arrow pointing to the right, containing the word 'Stimulus'. In the center is a purple hand-drawn oval containing the text 'Eller finns här en lucka, ett gap mellan stimulus och respons?'. On the right is a red arrow pointing to the right, containing the text 'Respons/reaktion'. The entire diagram is set against a white background with a yellow border.

Eller finns här en
lucka, ett gap mellan
stimulus och
respons?

Respons/reaktion

Proaktivitet

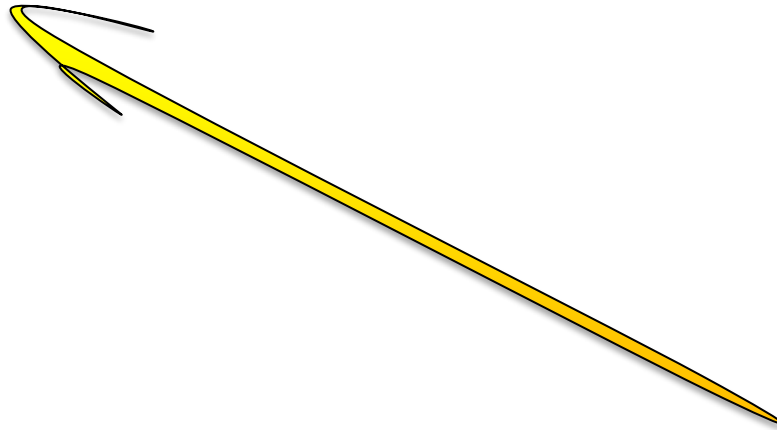
1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner

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 "inlärld hjälplöshet".



Är detta möjligt?



"Skulle ni kunna tänka er att vara **där jämt**?"

"Ibland lider man helt **frivilligt** flera dagar i sträck!"

Kan jag välja  litet oftare?

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.

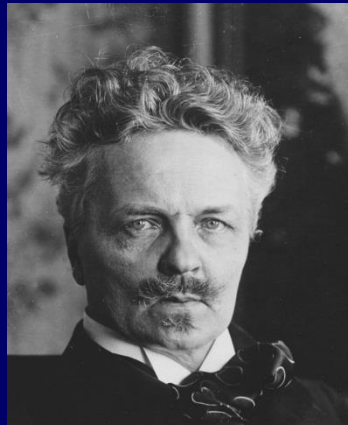
Om att åka till Kina



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

Hayes & Wilson 1999

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



Fungerar dessa tankar tror ni?

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!

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"


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

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

Kay Pollak

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





"Livet är fullt av
elände, ensamhet och
lidande - och det är
alldeles för kort."

Woody Allen

Håller
du
med?

Happiness, like
unhappiness, is a
proactive choice.

Stephen Covey

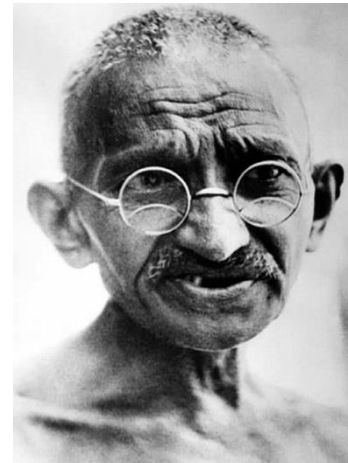
No one can hurt you
without your consent.

Eleanor Roosevelt



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

Mahatma Gandhi



Varför känner jag som jag känner?



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

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

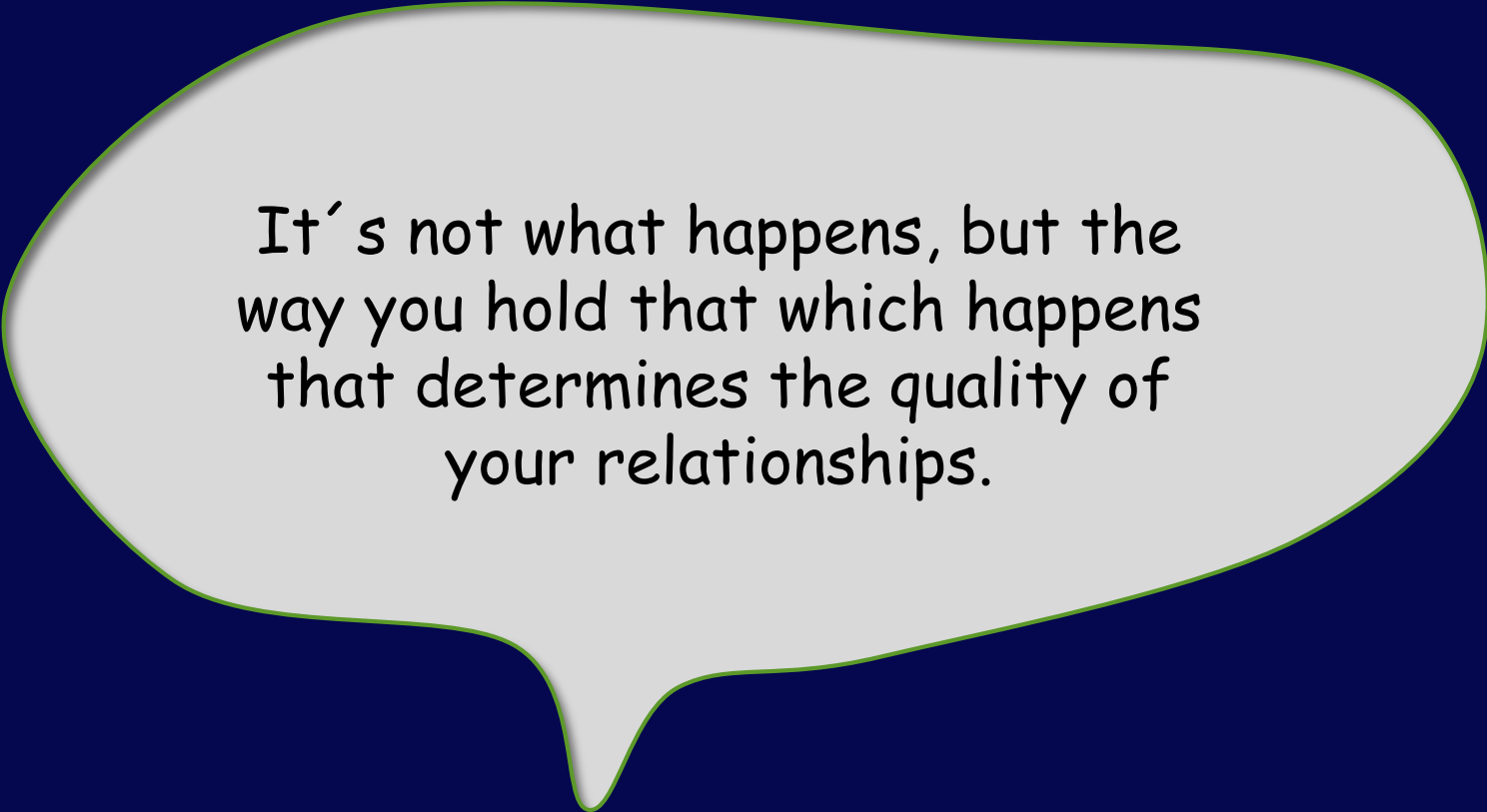
De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

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

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

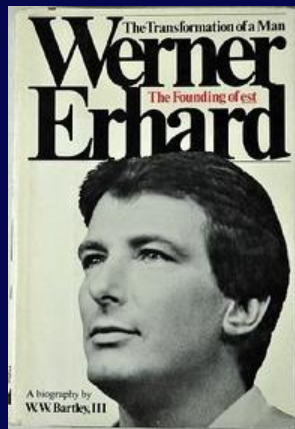
Vad **VILL JAG GÖRA MED MITT LIV**, trots mitt lidande och mina problem?



It's not what happens, but the way you hold that which happens that determines the quality of your relationships.

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

"It's not what happens, but the way you hold that which happens that determines the quality of your life and relationships.



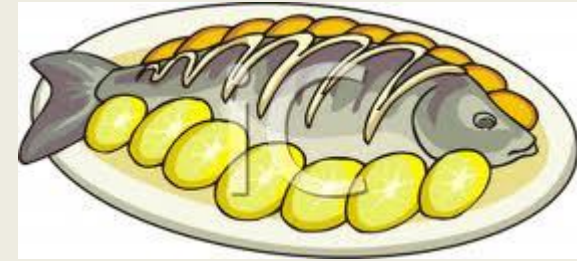
*Werner Erhard:
What is the
possibility of
relationship?*



Hur skulle det kännas att tänka så här?



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



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?

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

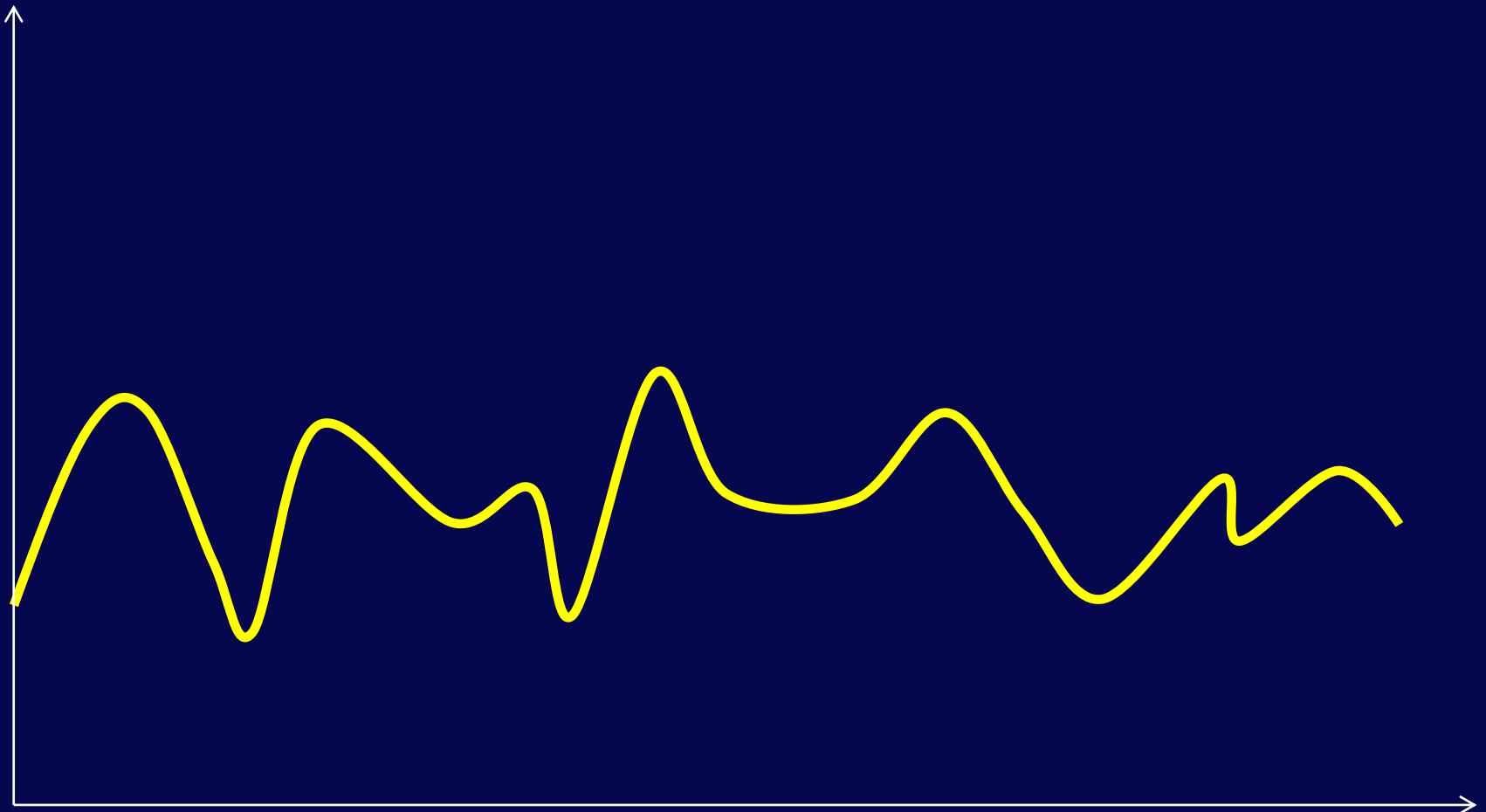
Reaktivt språk	Proaktivt språk
Jag kan inget göra	Låt oss undersöka alternativen
Det är bara sådan jag är	Jag kan välja ett annat förhållningsätt
Han gör mig förbannad	Jag väljer själv mina känslor
Jag kan inte	Jag väljer
Jag måste	Jag föredrar
Om bara	Jag ska se till att
De kommer inte att tillåta	Jag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

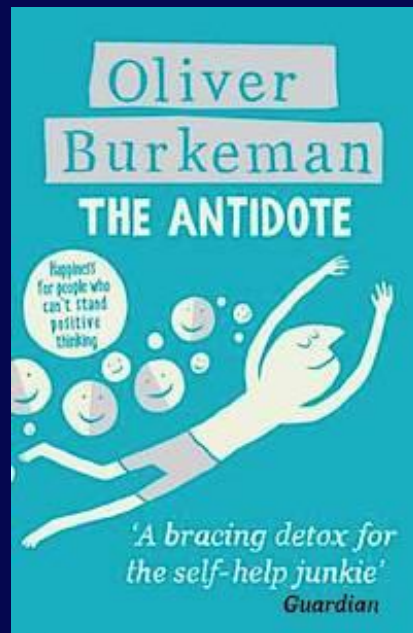
"Positivt tänkande" som fungerar:



Det kunde alltid vara värre!

Detta är helt normalt





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

Hem > Kurser > Negativt tänkande - "bättre blir det inte"



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.



Psykologin används på alltför många områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, coachen eller terapeuten. Vi stävar inte efter frälsning utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra synder men vi går i terapi. Foto: Daniella Backlund

Annons



Fyra förhållningssätt att välja på

Förbanning

Förträngning

Förnöjsamhet

Förändring

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen



Förnöjsamhet

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

Meningen med mitt liv är att vara
nöjd med det?

Om detta stämmer uppstår en fråga - vilken?



Vår hjärna har ett problem...

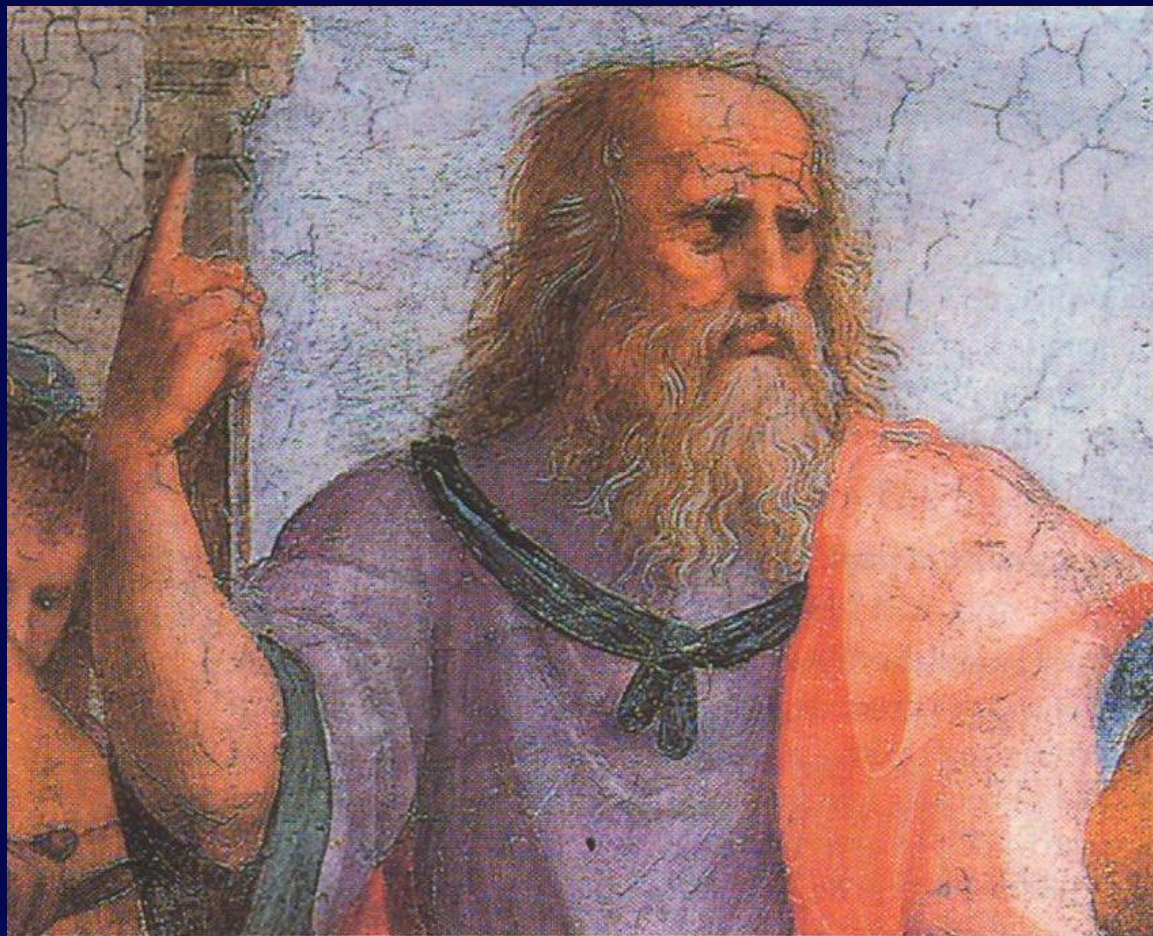


Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter fin - men är den SANN?

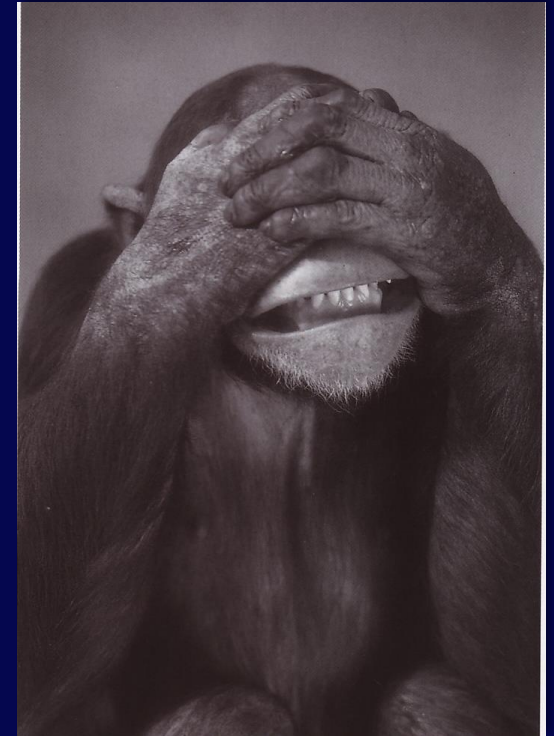
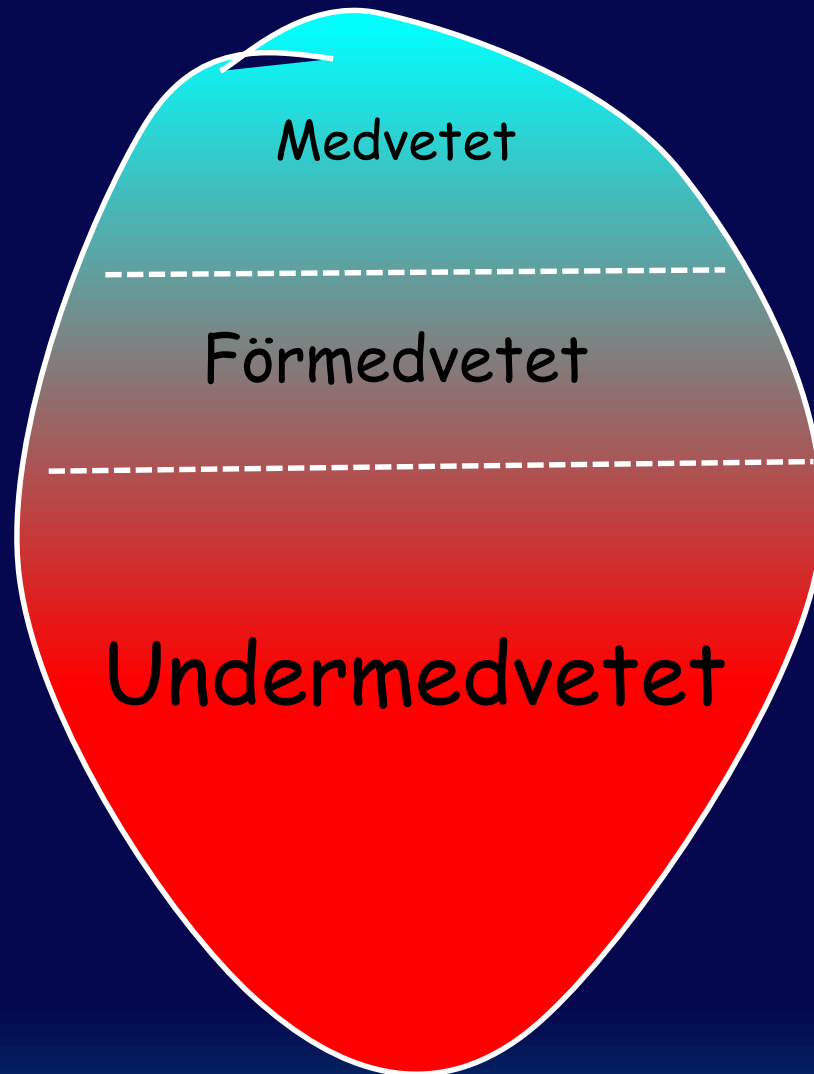


Vi är gjorda för att
"förstå" - även där inget
finns att förstå

Skuggan på grottans vägg



Freuds modeller



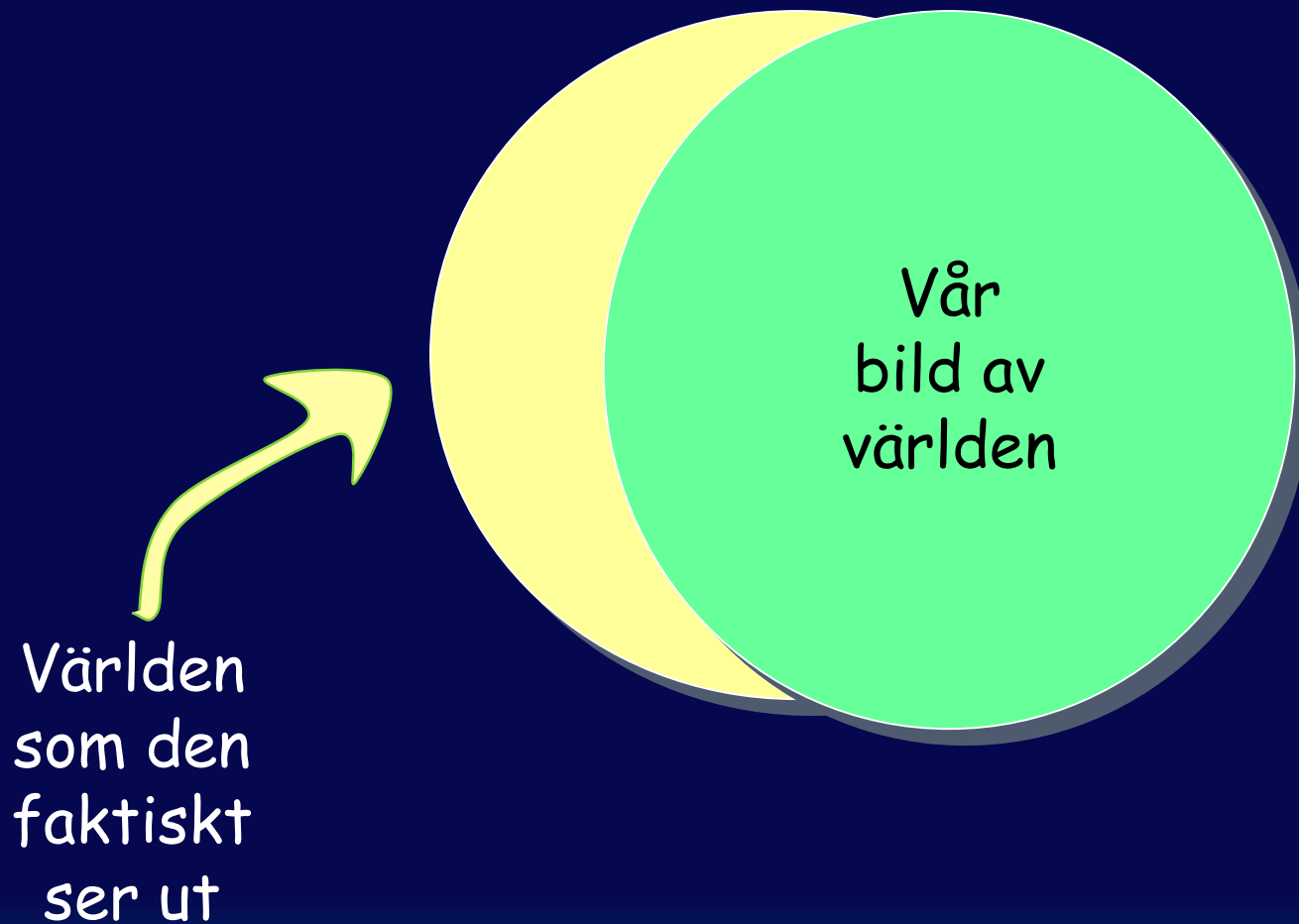
Terrängen
- världen
som den
faktiskt är

Kartan -
vår bild
av världen

Idealet

Terrängen = Kartan

Ibland god överensstämmelse...



...ibland sämre...



Hur uppstår diskrepansen?

Världen
som den
faktiskt
ser ut

Vår bild
av
världen

Hur uppstår diskrepansen?

Världen
som den
faktiskt
ser ut

Vår bild
av
världen

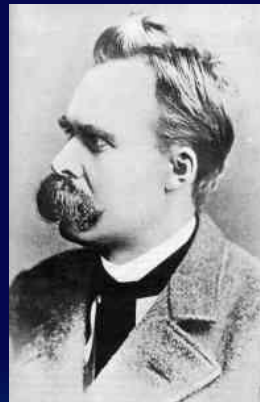
Ogynnsam uppväxt, dåliga förebilder
Stress och påfrestningar
Upplevelse av hot, f f a mot självbilden
Försvarsmekanismer och kognitiva förvrängningar
Depression, psykos, personlighetsstörning

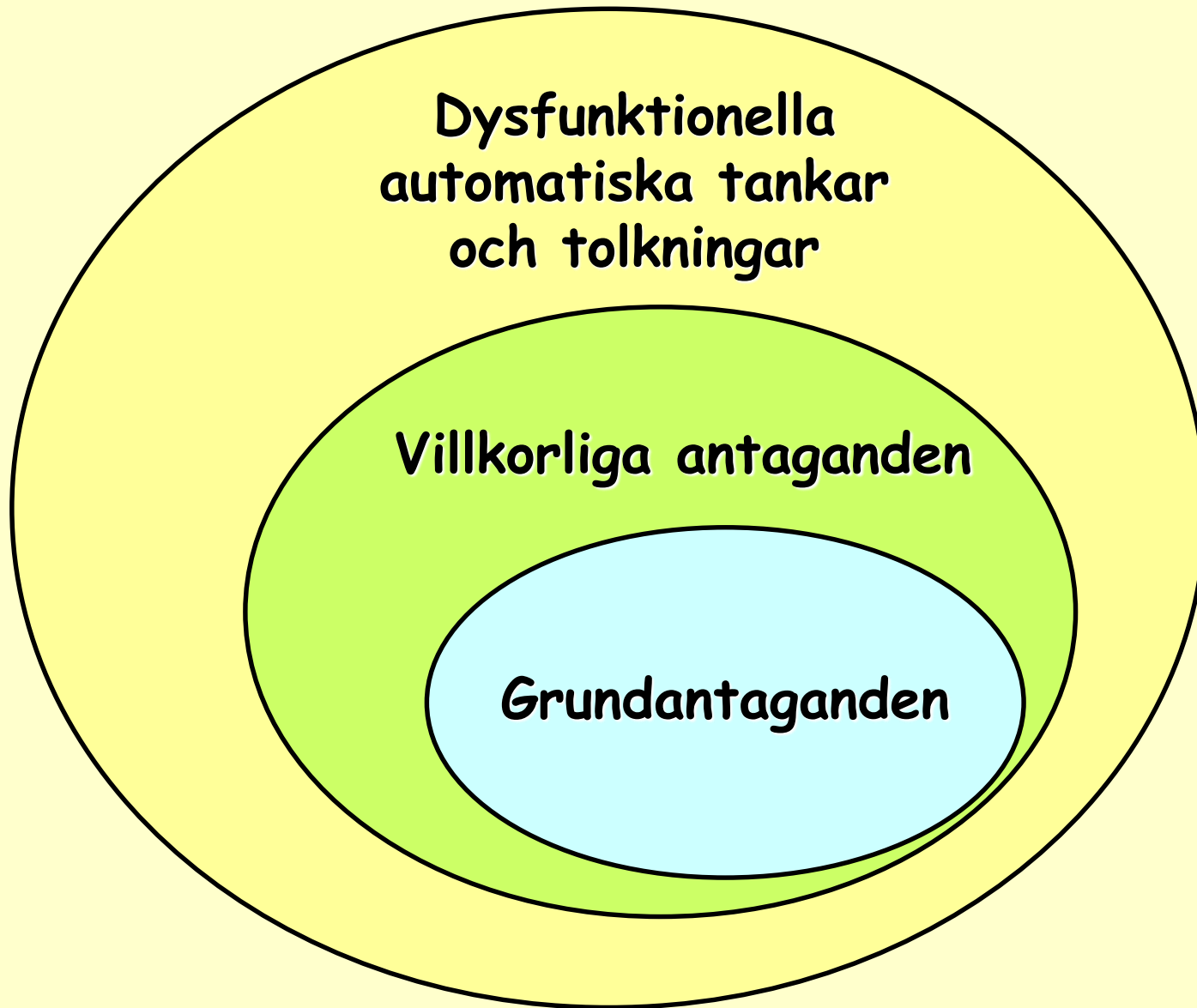
Hur uppstår diskrepansen?



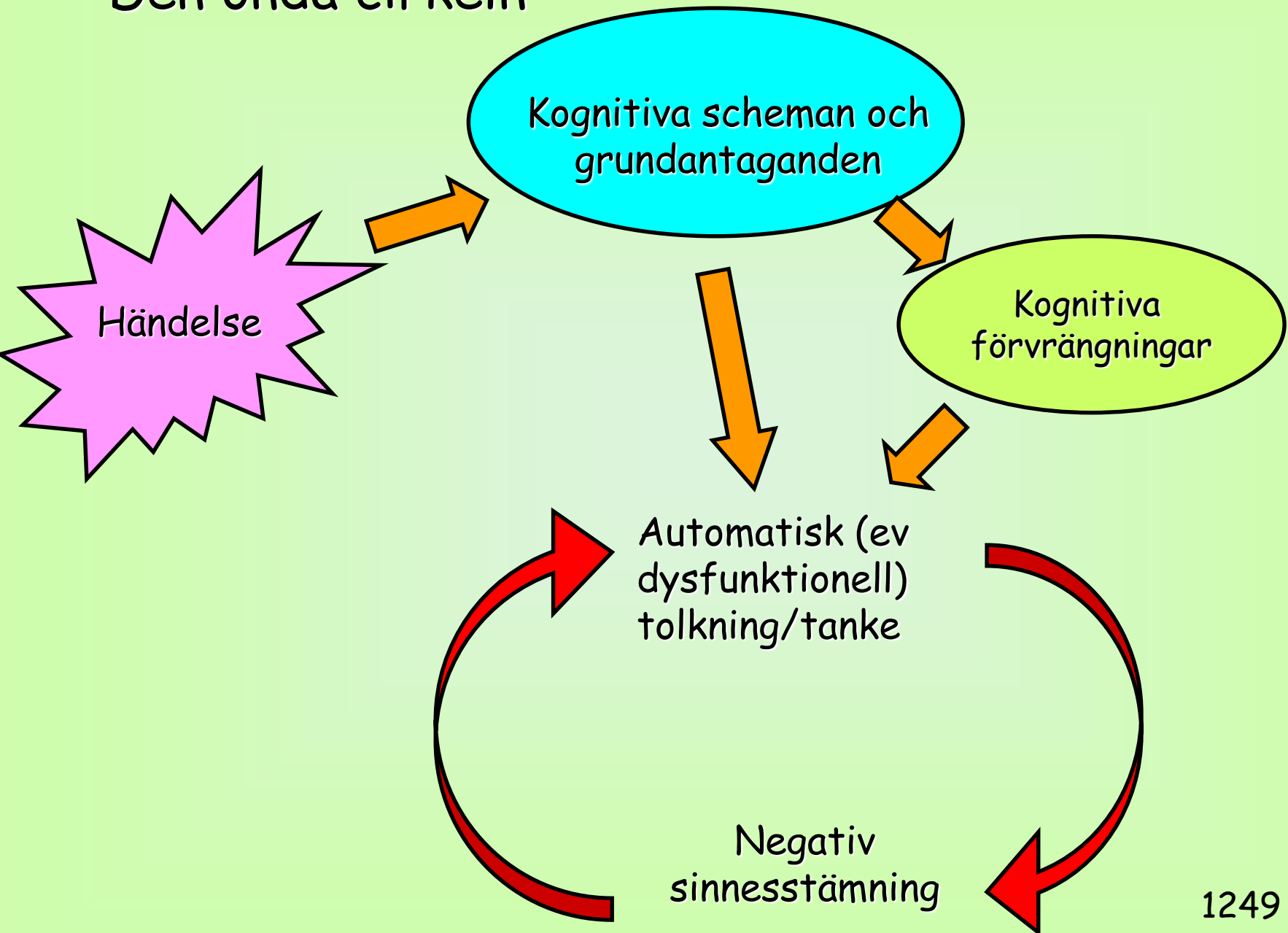
En man lär sig inget som inte
stämmer med hans erfarenhet.

Nietzsche





Den onda cirkeln



Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig.
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull.
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter.
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras.

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig.
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull.
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter.
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras.

1. *Varje ouppnåeligt mål är ett irrationellt mål.*
2. *I verkligheten är glädje - enjoyment - en bättre ledstjärna på arbetet.*
3. *I verkligheten beror din lycka mer på hur du tänker och uppfattar dina omständigheter än på vilka de är.*
4. *Rational people remain bigger than their problems.*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig.
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam.
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på.
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof.

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig.
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam.
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på.
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof.
5. *De flesta problem har många lösningar, och somliga problem ÄR olösbara.*
6. *Väldigt tröttsamt sätt att leva. Det mesta man oroar sig för inträffar aldrig.*
7. *Det är skillnad på att **behöva** och att **tacksamt ta emot vad som bjuds**.*
8. *Saker och ting går åt skogen, eller blir åtminstone inte som man tänkt sig, hela tiden. Man måste lära sig leva med att man inte har kontroll över allt i livet.*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem.
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas.
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar.

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem.
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas.
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar.

9. *Man bygger självförtroende och självrespekt genom att modigt konfrontera alla hinder man möter och göra det bästa för att lösa dem, eller leva med dem på bästa sätt när någon lösning inte står att finna.*
10. *Människor gör vanligen så gott de kan. Prova med litet uppriktig men kärleksfull feedback istället.*
11. *Gläd dig istället åt att det inte är du som har dessa problem och detta liv. "Det kunde ha varit jag!"*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig. (*Varje ouppnåeligt mål är ett irrationellt mål*).
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull. (*I verkligheten är glädje - enjoyment - en bättre ledstjärna på arbetet*).
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter. (*I verkligheten beror din lycka mer på hur du tänker och uppfattar dina omständigheter än på vilka de är*).
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras. (*Rational people remain bigger than their problems*).

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig. *(De flesta problem har många lösningar, och somliga problem ÄR olösbara.)*
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam. *(Väldigt tröttsamt sätt att leva. Det mesta man oroar sig för inträffar aldrig.)*
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på. *(Det är skillnad på att behöva och att tacksamt ta emot vad som bjuds.)*
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof. *(Saker och ting går åt skogen, eller blir åtminstone inte som man tänkt sig, hela tiden. Man måste lära sig leva med att man inte har kontroll över allt i livet.)*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem. *(Man bygger självförtroende och självrespekt genom att modigt konfrontera alla hinder man möter och göra det bästa för att lösa dem, eller leva med dem på bästa sätt när någon lösning inte står att finna.)*
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas. *(Människor gör vanligen så gott de kan. Pröva med litet uppriktig men kärleksfull feedback istället.)*
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar. *(Gläd dig istället åt att det inte är du som har dessa problem och detta liv. "Det kunde ha varit jag!")*

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.

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"

När jag besökte
Företagshälsovården...


Det ska F-n vara psykolog!





TÄNKA FRITT ÄR STORT
MEN TÄNKA RÄTT ÄR STÖRRE

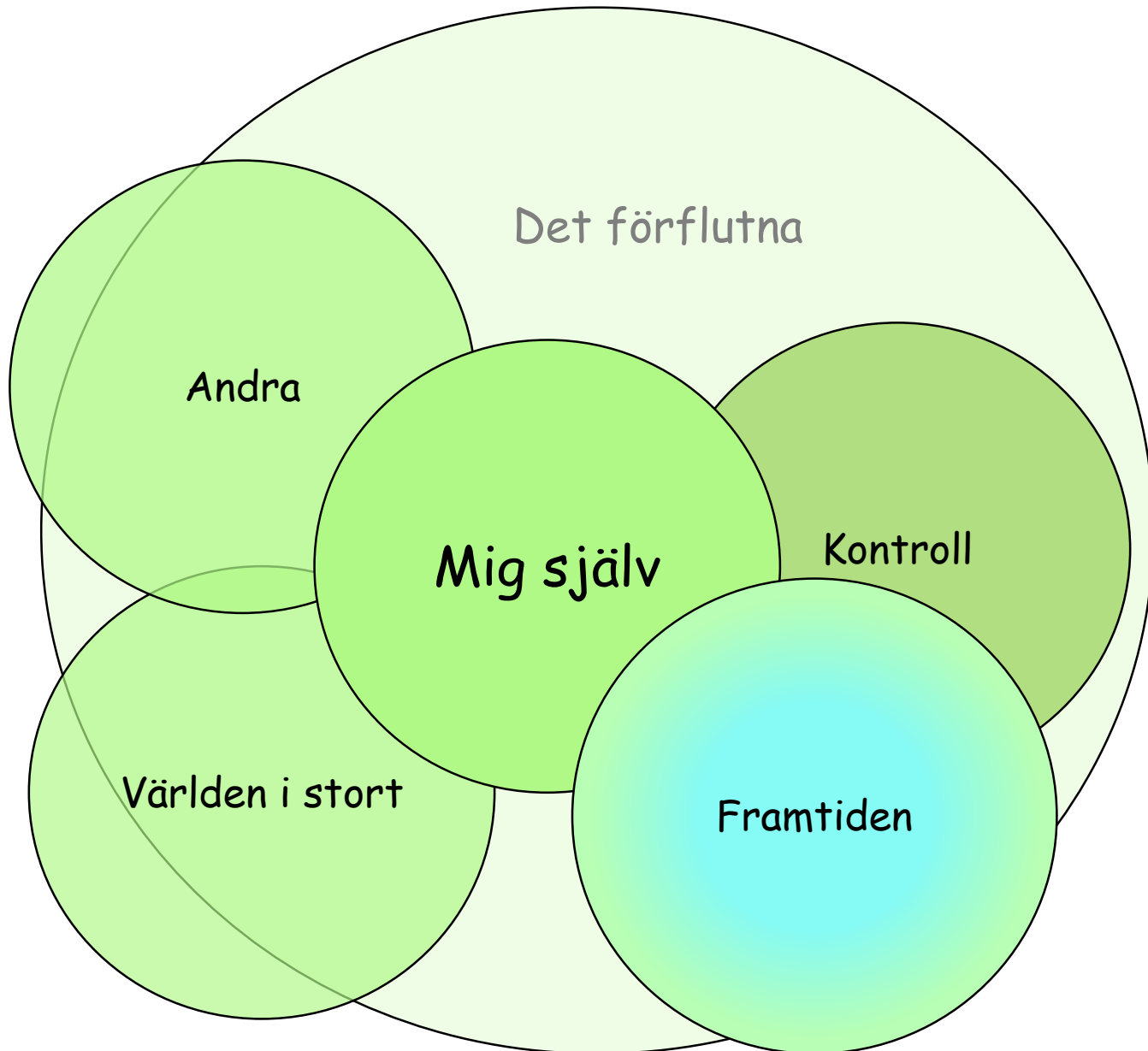
Thomas Thorild



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

Okänd, citerad av Sven Stolpe

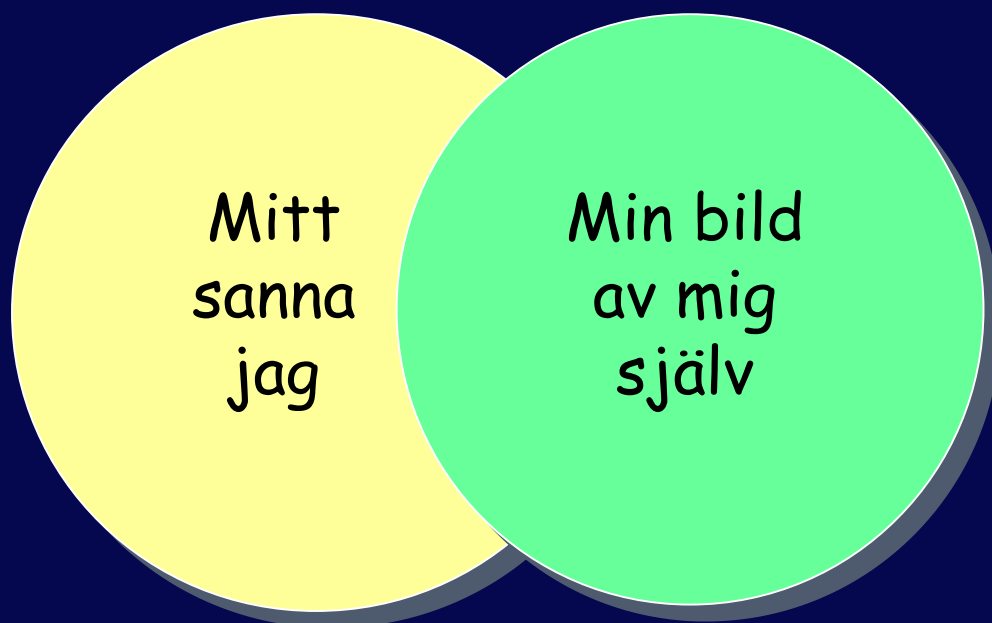
Några centrala kartor



En god arbetsplats förebygger utbrändhet

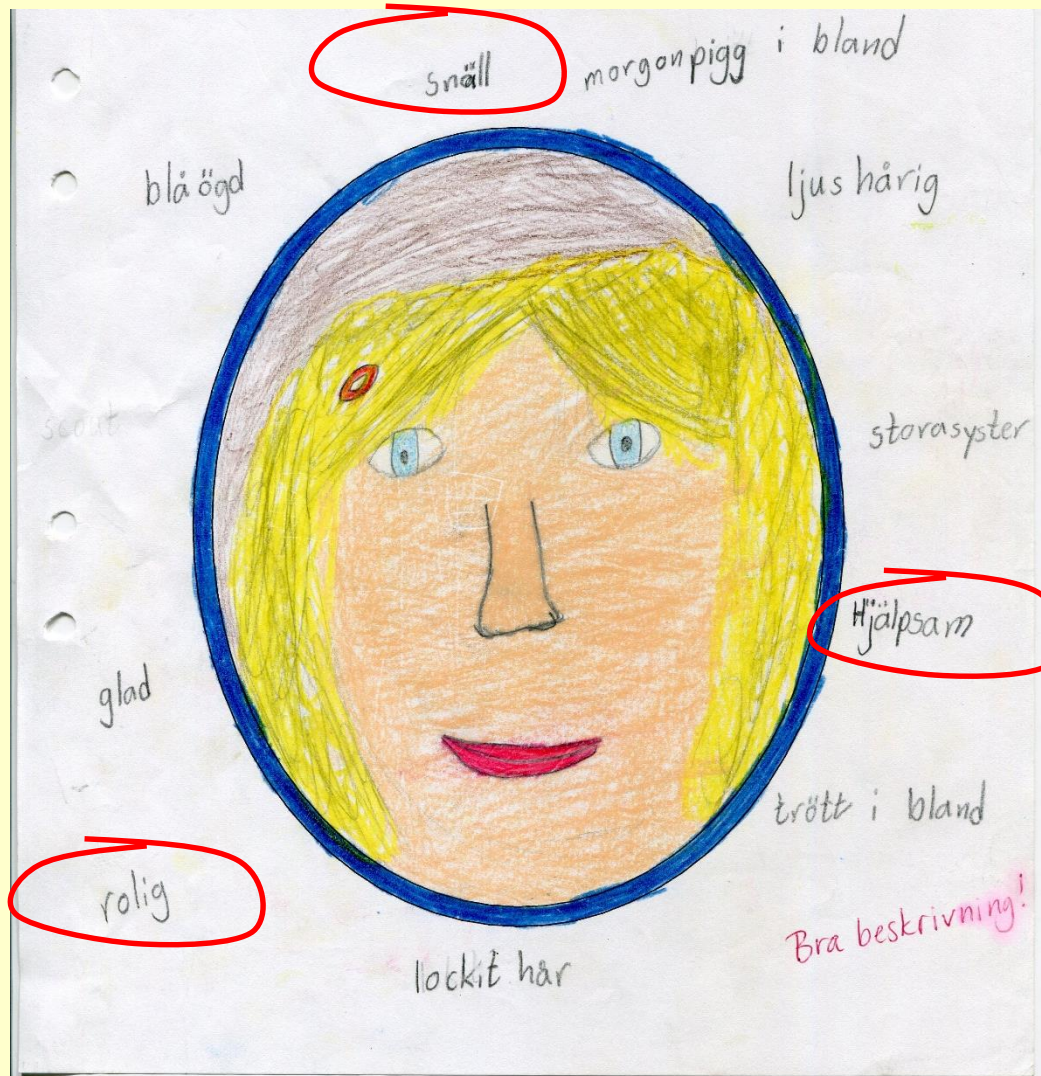
1. **Rimlig** arbetsbelastning
2. **God** kontroll över arbetssituationen
3. **Adekvat** belöning
4. **Bra** arbetsgemenskap
5. **Klara** riktlinjer för befordran, **rättvisa**
6. Inga **värdekonflikter**, **meningsfullt** arbete

Den viktigaste kartan (är jag verkligen den jag tror?)



"Gott självförtroende" kan möjligen vara bra att ha ibland, men en korrekt och nyanserad självbild är betydligt bättre.

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång



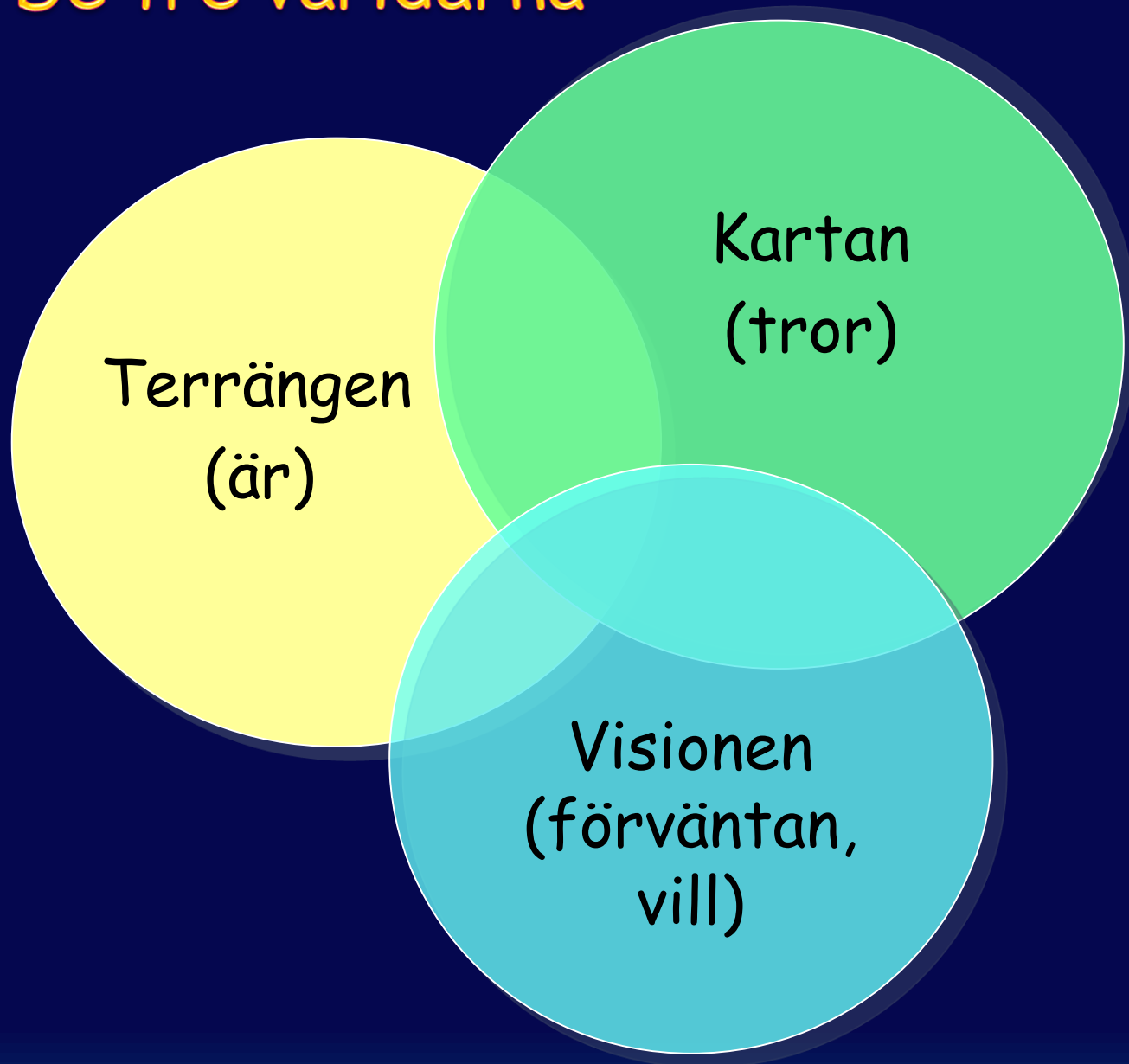
Terrängen -
världen som
den faktiskt
ser ut

Kartan - vår
bild av
världen

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



De tre världarna



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"

Vill du göra dig själv riktigt lycklig?

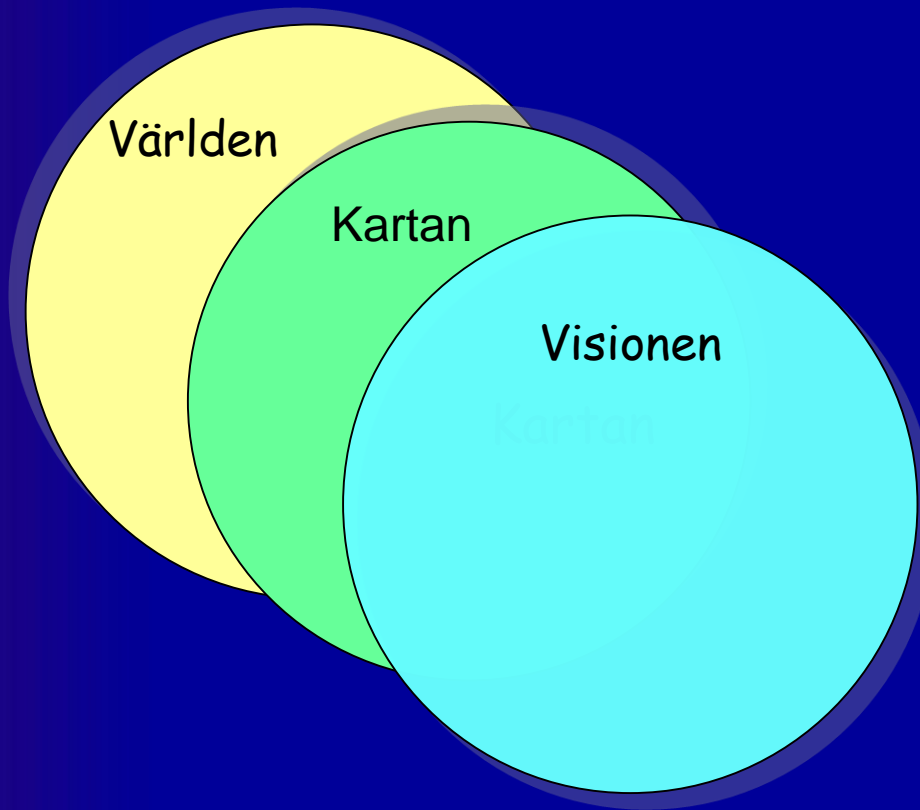
Leta efter de bästa egenskaperna och de största tillgångarna hos alla andra, och var avundsjuk på hela paketet!

Världen
som den
faktiskt
ser ut

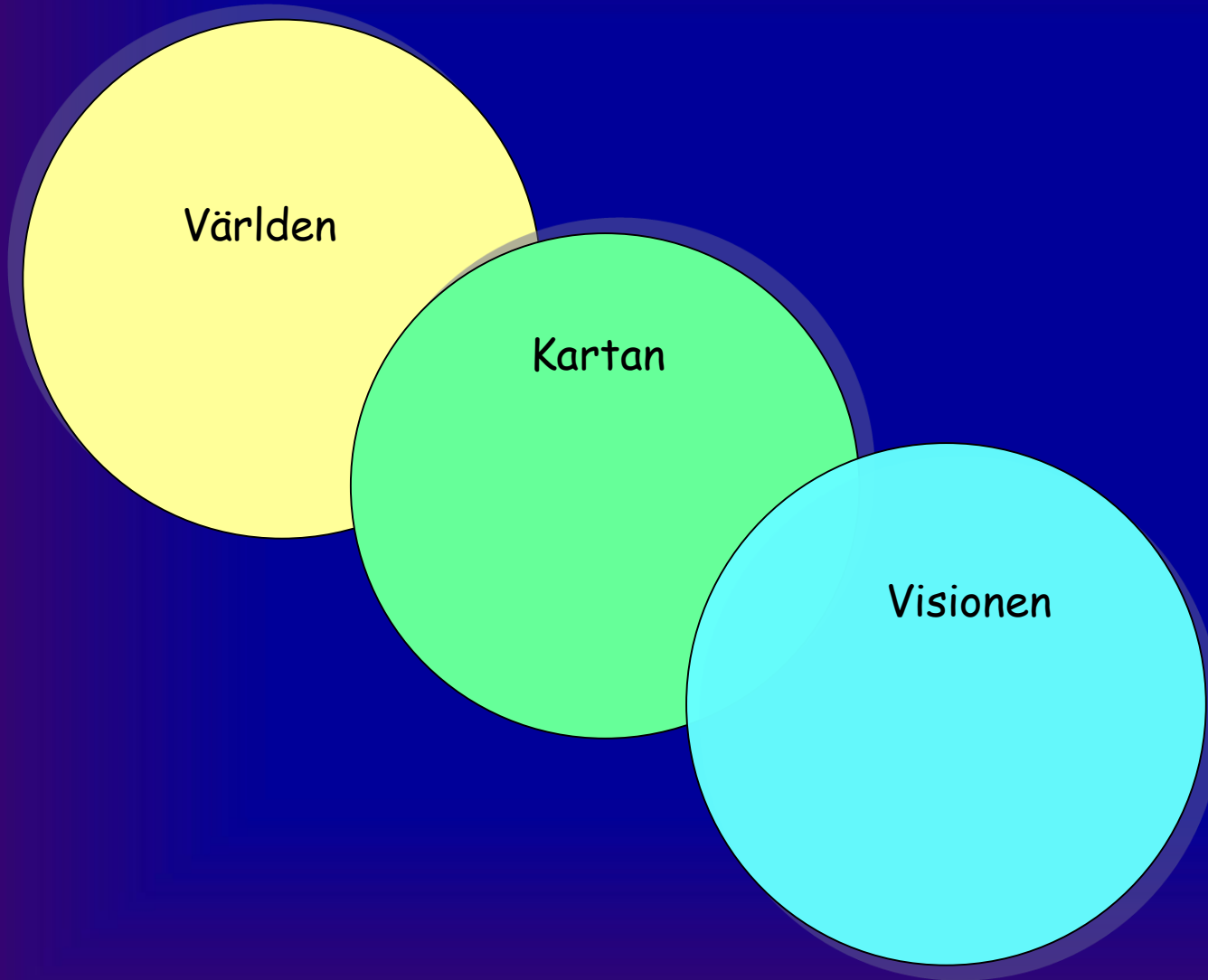
Vår bild av
världen

Världen som
vi vill att
den ska se
ut

Vanligen välmående och välfungerande människa

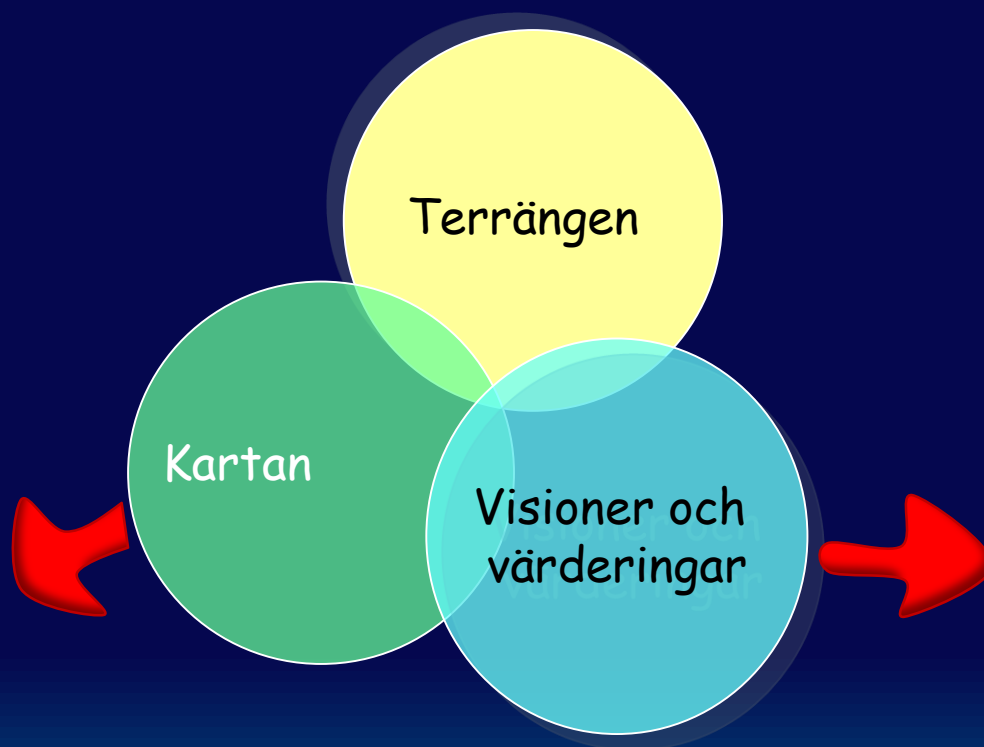


Ofta mindre välmående och mer problematisk person



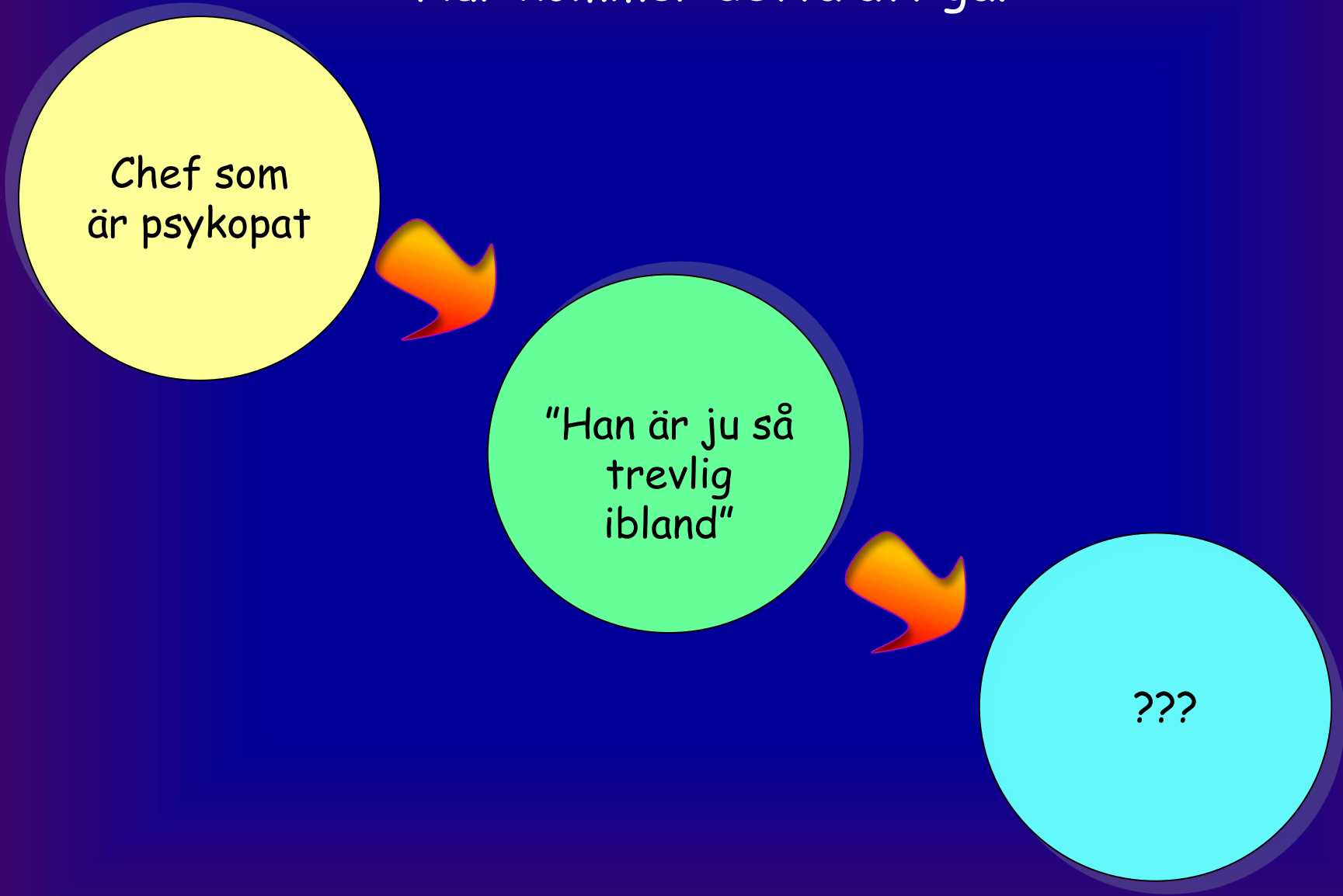
Den besvärlige medarbetaren/chefen/kunden och norska massmördare kännetecknas av samma principiella problem

1. Dåliga kartor som inte avspeglar terrängen
2. Udda värderingar och orimliga förväntningar



Hur kommer detta att gå?

Chef som
är psykopat

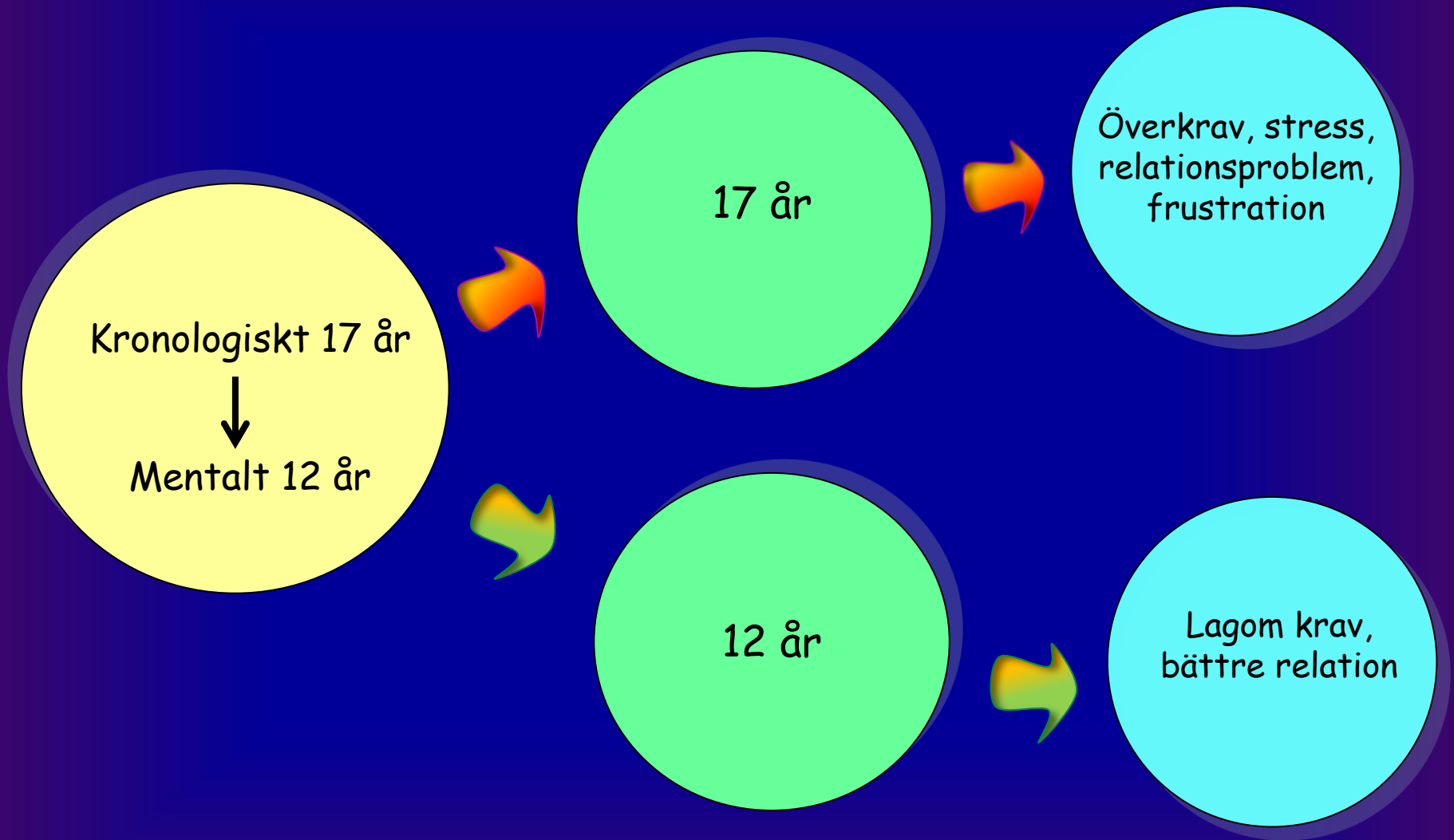


```
graph LR; A((Chef som är psykopat)) --> B((Han är ju så trevlig ibland)); B --> C((???)
```

"Han är ju så
trevlig
ibland"

???

Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag



Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-sökande
- Ouppfostrad
- Bortskämd

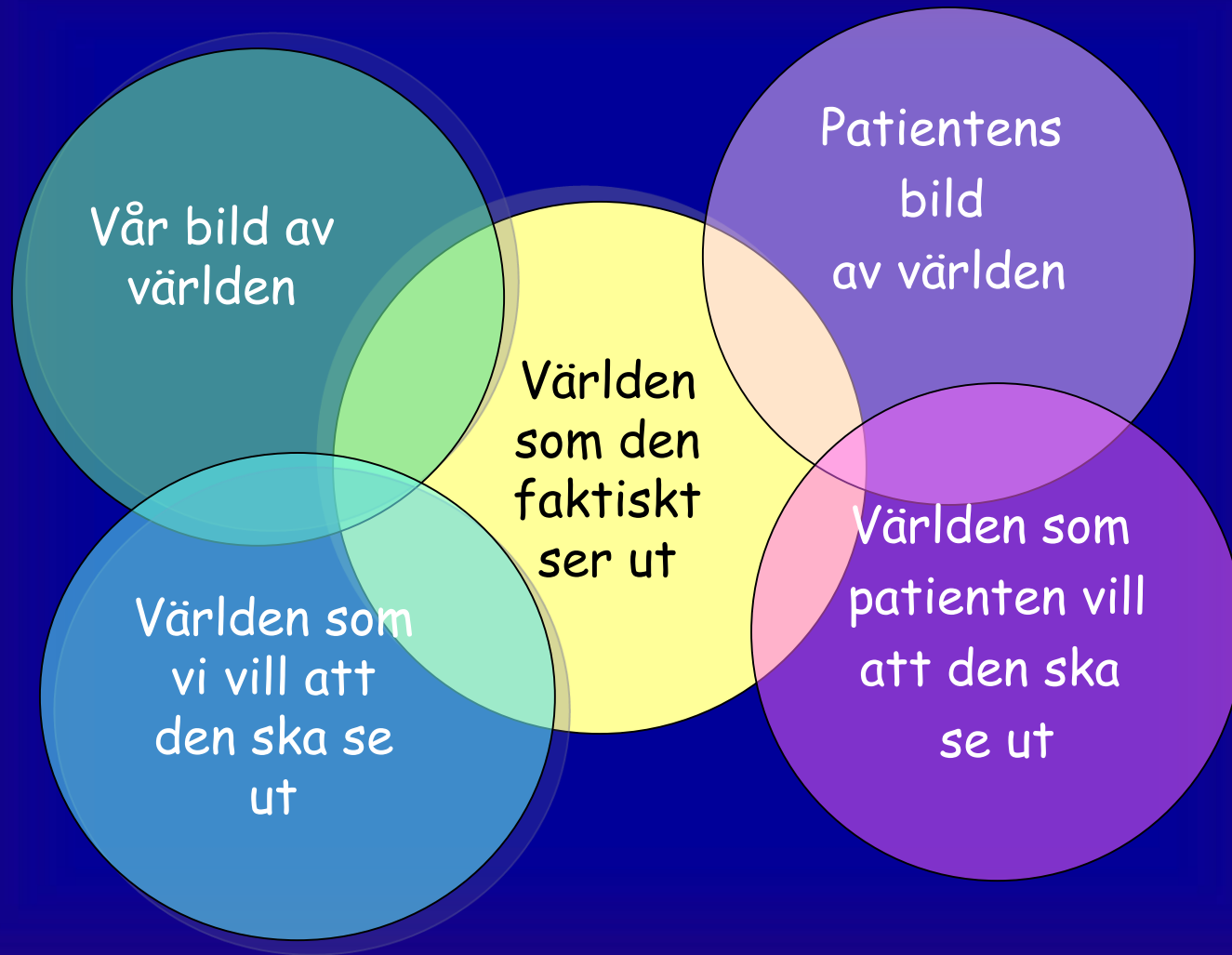


Förhållningsätt

- Kräva medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Visa vem som bestämmer"
- Straff
- Konsekvenser

Min tolkning
vägleder min
intervention

Vad menar vi med att "förstå"?



Vad menar vi med att "förstå"?

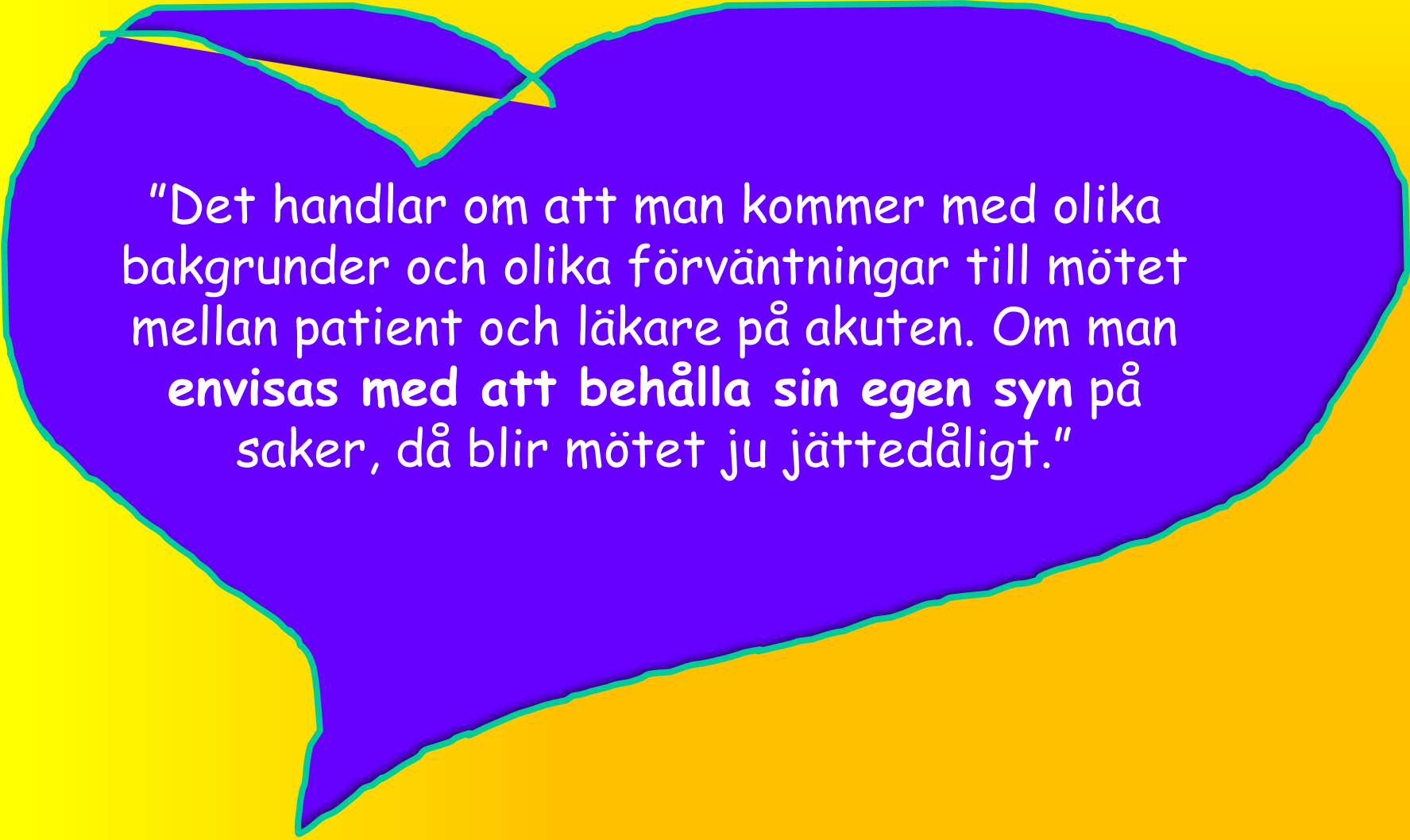
Den stackars
egentliga
världen -
"verkligheten" -
som den
faktiskt ser ut
syns knappt på
grund av alla
pålagringar

Världen som
vi tror att
den är

Den andres
bild
av världen

Världen som
vi vill att
den ska se
ut

Världen som
den andre vill
att den ska
se ut



"Det handlar om att man kommer med olika bakgrunder och olika förväntningar till mötet mellan patient och läkare på akuten. Om man **envisas med att behålla sin egen syn på saker**, då blir mötet ju jättedåligt."

Hur klarar personen att världen inte är som han skulle önska?

Diskrepansen mellan rosa och lila är provocerande

Världen som vi tror att den är

Den andres bild av världen

Världen som vi vill att den ska se ut

Världen som den andre vill att den ska se ut

"Kränkta" medarbetare



Ett test på en människas personlighet

Hur reagerar hon när hon
inte får som hon vill?

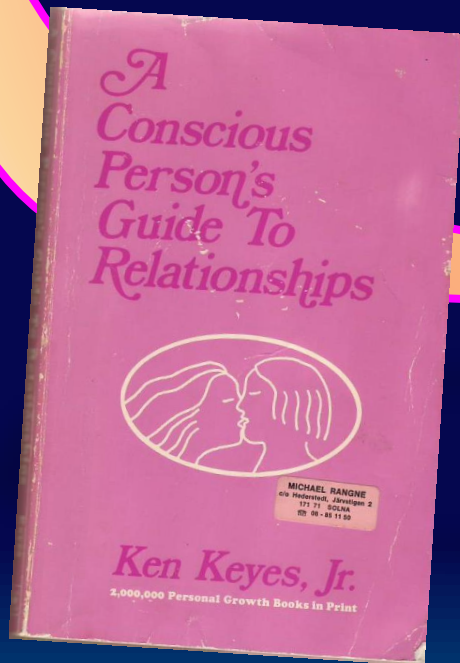


"Stressor" i vid
bemärkelse =
skillnaden mellan
hur jag
uppfattar att
det är och hur
jag vill att det
ska vara.

*(I medicinsk
mening är stress
organismens
reaktion på
påfrestningar.)*

Ask for what you want -
but don't demand it!

Ken Keyes



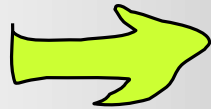
Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Reinhold Niebuhr

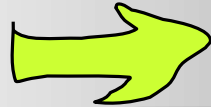
Förvrängt tänkande

Depression



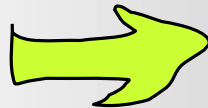
Svartsyn, pessimism, självhat, hopplöshet

Ångestsjukdom



Ängslan, oro, uppförstoring

Psykos



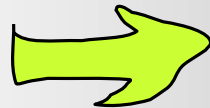
Vanföreställningar

Autismspektrum



Svårigheter att ta andras perspektiv

ADHD



Adekvat tänkande, men dålig impuls kontroll, koncentrationssvårigheter

Hur fri är den "fria viljan"?

Ett "fritt" handlande förutsätter bland annat att

- Vi förmår **uppfatta och tolka omvärlden** korrekt.
- Vårt handlande inte styrs av depressiva- eller andra **vanföreställningar**.
- Vårt handlande inte styrs av **outhärdlig ångest**.
- Vi kan **förstå konsekvenserna** av våra handlingar.
- Vi kan **behärska våra impulser**.
- Vi har **inlevelseförmåga**, så att vi förstår hur vårt handlande upplevs av andra.

Dessa förutsättningar är vanligen mer eller mindre nedsatta vid allvarlig psykisk sjukdom.

Hur ser VÅRA kartor ut?

Diskutera

“Jobbiga” människor - en möjlig utgångspunkt?

- ❑ Den andre **gör så gott hen kan**.
- ❑ Hen har bara **inte kommit på** ett bättre sätt än.
- ❑ Kanske **kan du lära hen**, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

Besvärlig typ?

Där står ju ett stackars ledset
och övergivet barn och bönar
om bekräftelse!



Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...
...man får aldrig värre än man klarar av!

Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

Det är sjukvården som misslyckats
- inte patienten!



Den missnöjde **vill** något - vad?

- Den som är missnöjd **vill** något, vill få något som hen just nu inte tycker sig få.
- Sitt på **samma sida** om bordet, lägg ut problemet "på bordet".
- **Beskriv vad du ser**, fråga om du uppfattat det rätt.
- **Fråga** vad du själv, patienten och ni gemensamt skulle kunna göra för att komma tillrätta med problemet.
- Vid kommunikationssvårigheter och missförstånd: **Be den andre återge** precis vad hen tyckte sig höra att du sa.

Det finns bara tre vägar

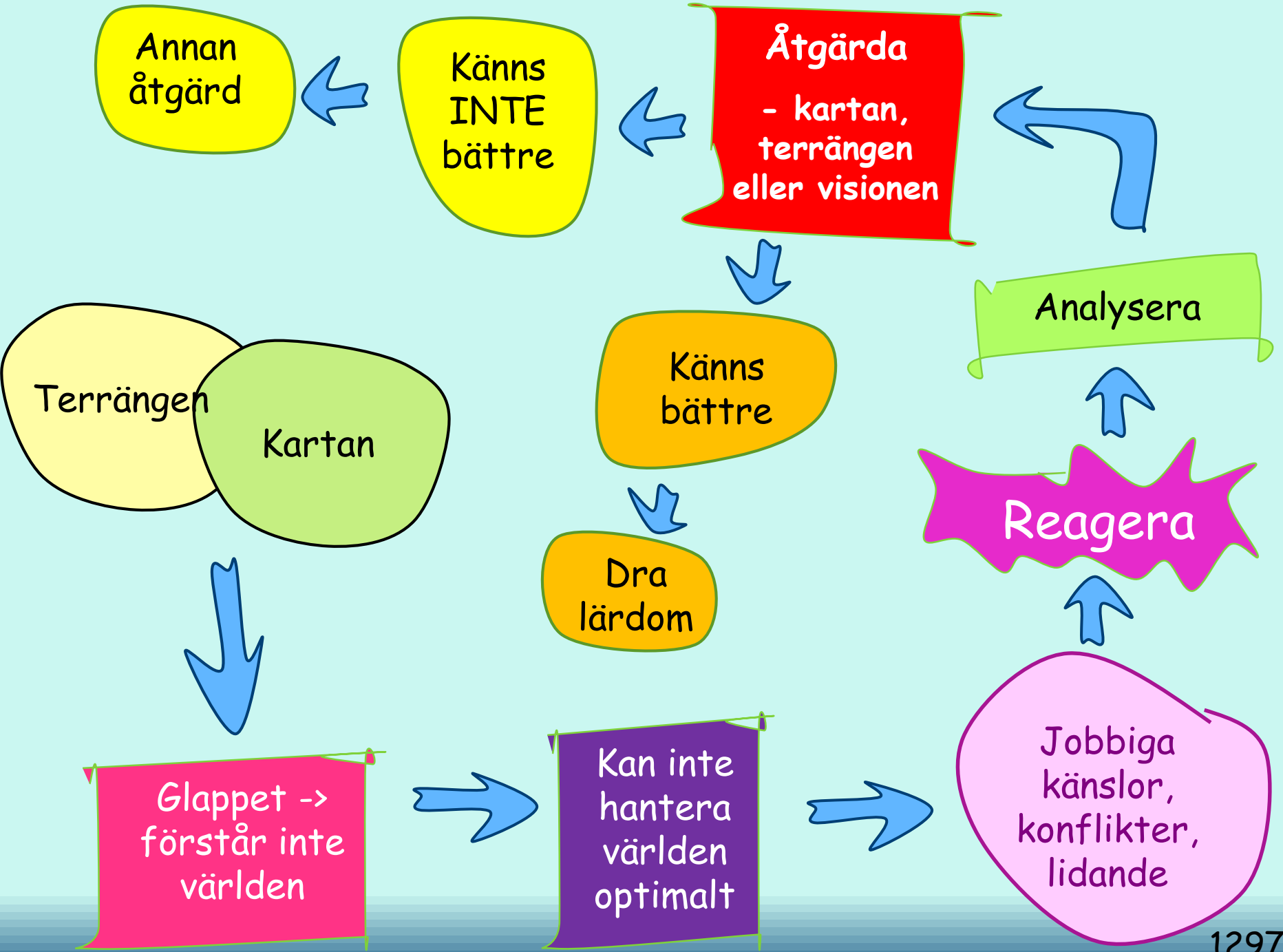
Mår inte bra/
har problem



Ändra vår önskan/
vision/förväntan

Ändra
situationen/världen

Ändra
tanken/bilden/tolkningen
av situationen/det
inträffade



Annan åtgärd

Känns INTE bättre

Åtgärda
- kartan,
terrängen
eller visionen

Analysera

Terrängen

Kartan

Känns bättre

Reagera

Dra lärdom

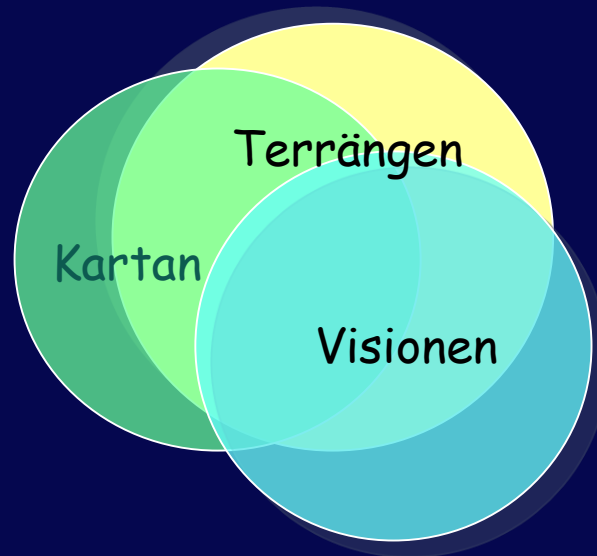
Glappet -> förstår inte världen

Kan inte hantera världen optimalt

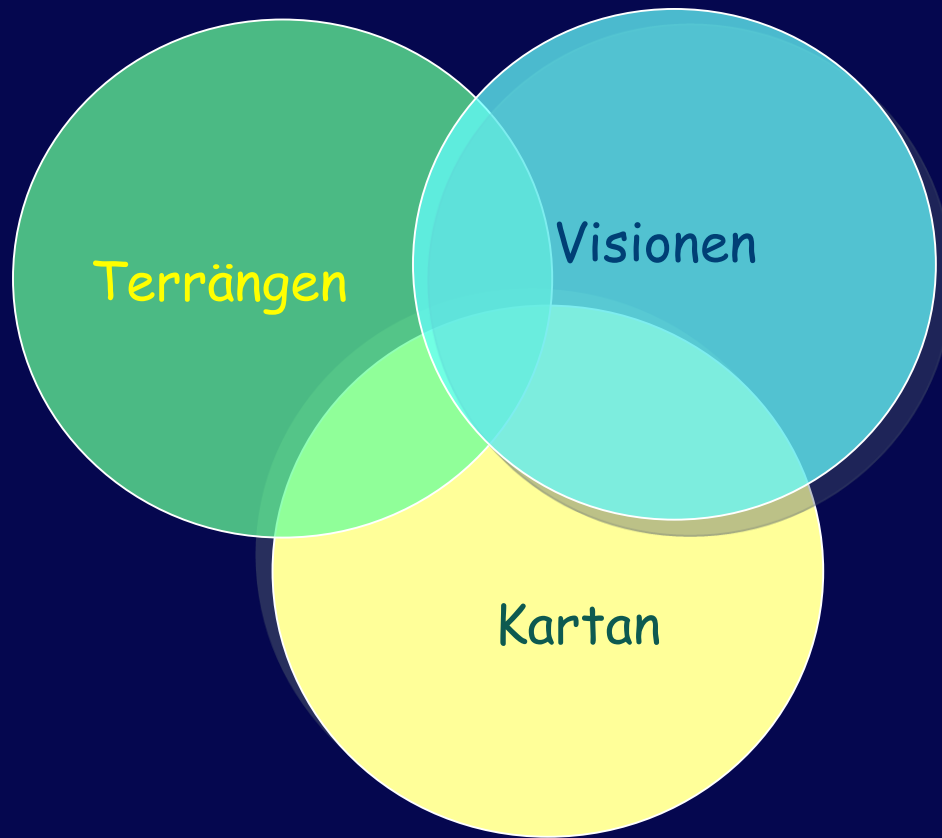
Jobbiga känslor, konflikter, lidande

Att hjälpa "stressade" och "besvärliga" personer

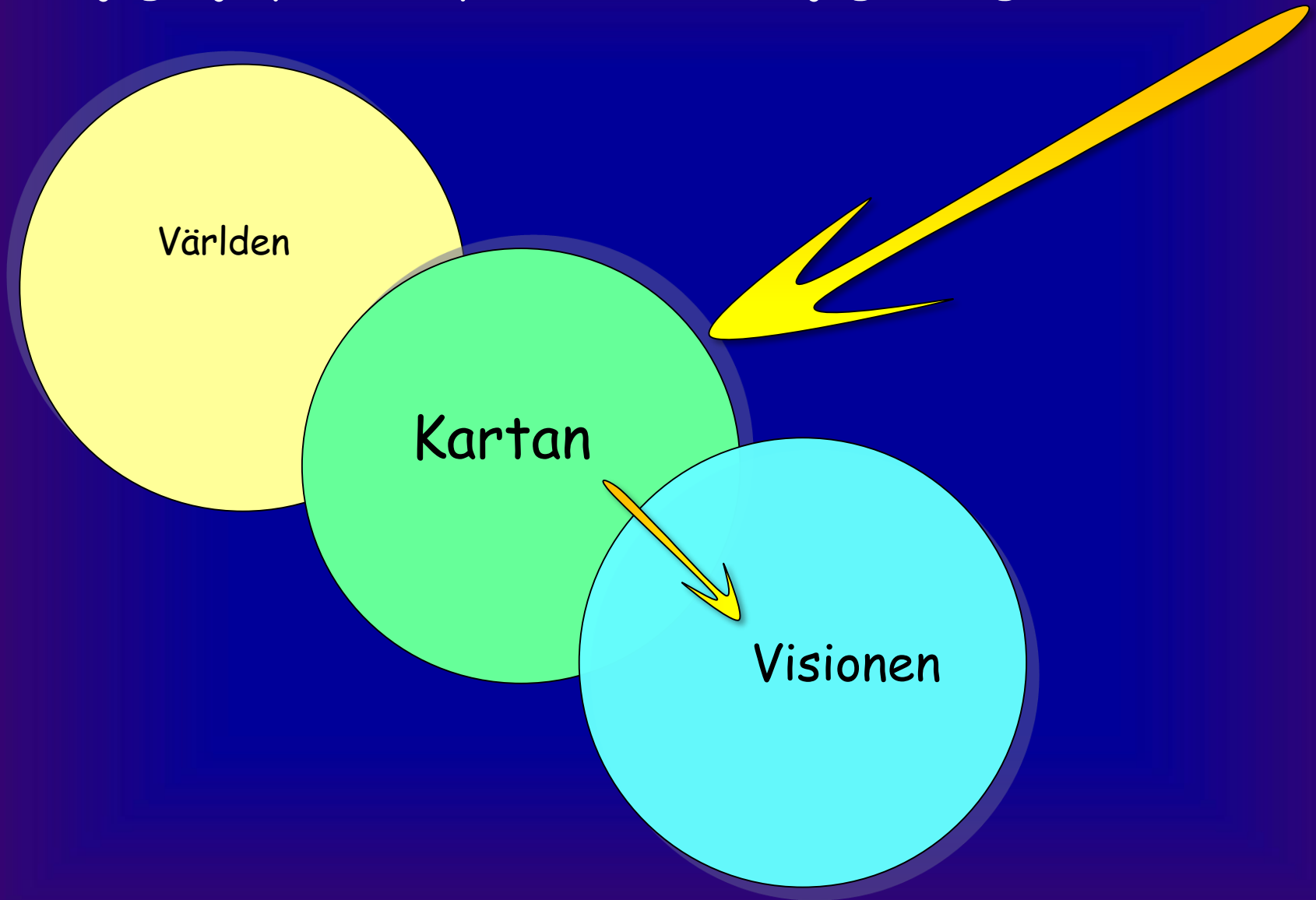
1. Ändra det som går att ändra av **terrängen**.
2. Hjälp dem nyansera sina **kartor**.
3. Hjälp dem till rimliga och realistiska **förväntningar**.
4. (+ Hjälp dem ta hand om sin egen **integritet**)



Attackera rätt problem!



Vill jag hjälpa eller påverka måste jag vanligen arbeta här!



Hur kan vi reducera dissonansen?

Diskutera



Hur kan vi reducera dissonansen?



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

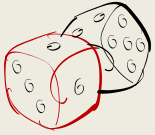
Relativisera

Var placerar du:

1. Kommer en kvart för sent till jobbet
2. Glömt anteckningarna till mötet hemma?
3. Utskälld av chefen på mötet?
4. Datorn pajar litet senare?
5. Gräl med en kollega om arbetsfördelningen i ert projekt?
6. Inkallad till chefen, uppsagd p g a "arbetsbrist"?
7. Uppringd av ditt barns skola, barnet påkört och på sjukhus?
8. Besök av polisen, ditt barn ihjälkört?
9. Besök av polisen, ditt barn ihjälkört av fyllo?
10. Barnet ihjälkört på din uppfart, av DIG?

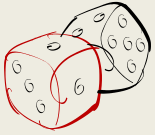


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



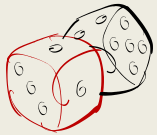
Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllor?





Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris

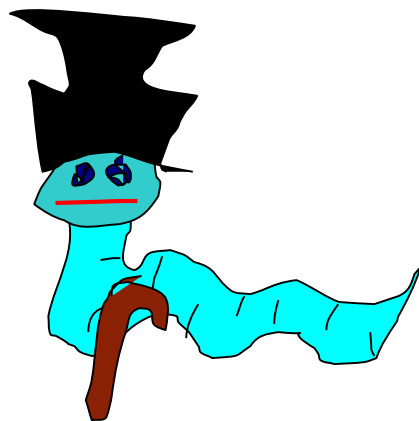




Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



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



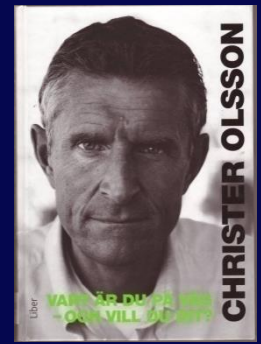
Lisa, som precis
vunnit fem
miljoner på Lotto?





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

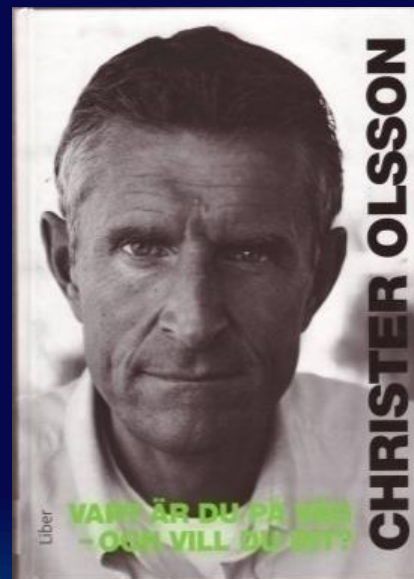
Recept för ett lyckligt liv?



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.

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?



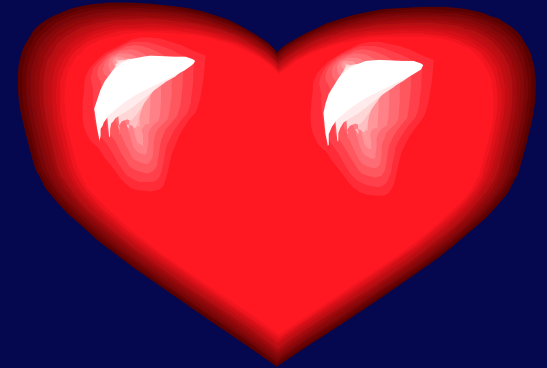
Normal day

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.

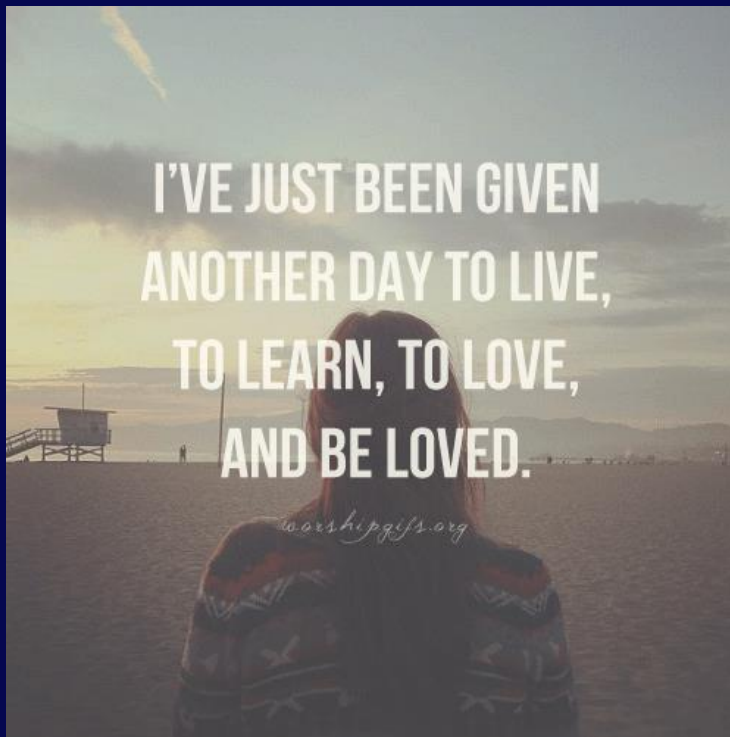
Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

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



1. Vilka av er tänkte denna tanke i morse?
2. Hur många av er som inte gjorde det tycker att det vore rimligt att göra det?

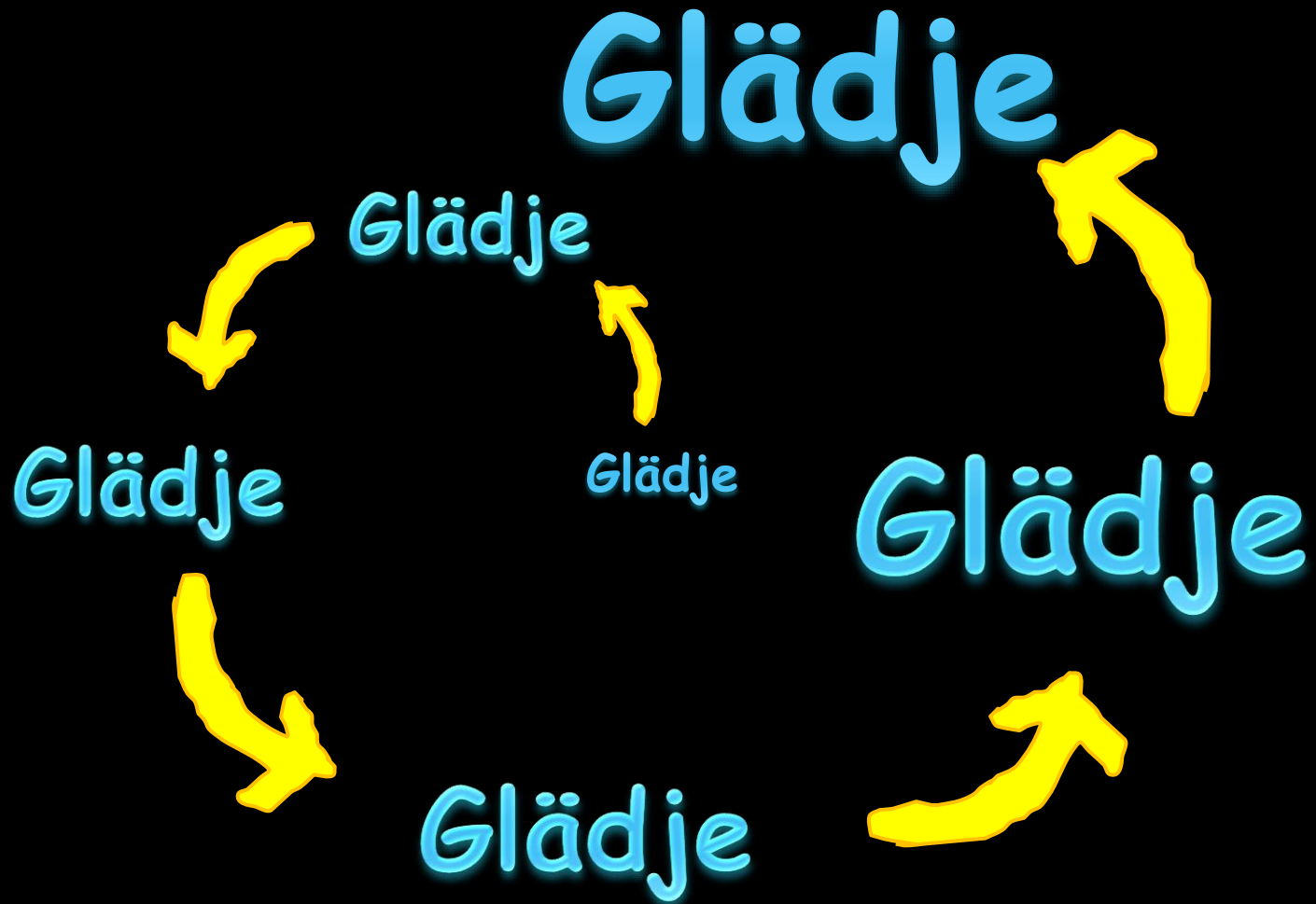


"You have been given the gift of life. You can have it some, or you can have it all - it's up to you!"

Bikupa!

Skulle jag vilja ha mig själv
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?





Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan
entusiasmera en hel avdelning...

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

Vilket väljer du?

1. 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 fylleriblanketter
 - oförskämda kunder

eller

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

1. Jag skulle trivas med mitt liv, om jag bara slapp mina 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!**

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

Ledtråd:

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

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

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBANNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera!

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 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).



Det konstruktiva valet står mellan
förojäsamhet och förändring!

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!"

Minns ni lappen?

Diskutera

???

Jag är inget
offer!

Stimulus

The diagram consists of three main elements arranged horizontally. On the left is a blue arrow pointing to the right, containing the word 'Stimulus'. In the center is a purple hand-drawn oval containing the text 'Eller finns här en lucka, ett gap mellan stimulus och respons?'. On the right is a red arrow pointing to the right, containing the text 'Respons/reaktion'. The entire diagram is set against a white background with a yellow border.

Eller finns här en lucka, ett gap mellan stimulus och respons?

Respons/reaktion



VÄLJ SJÄLV

Annars väljer
någon ANNAN
åt dig!

Välj själv!

Alla människor kan inte få vad de vill -



- men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

*Två bra frågor att ha
med sig*

Vad är det
bästa jag kan
göra just nu?

Vilka
valmöjligheter
har jag just
nu?

Proaktivitet

1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner

2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

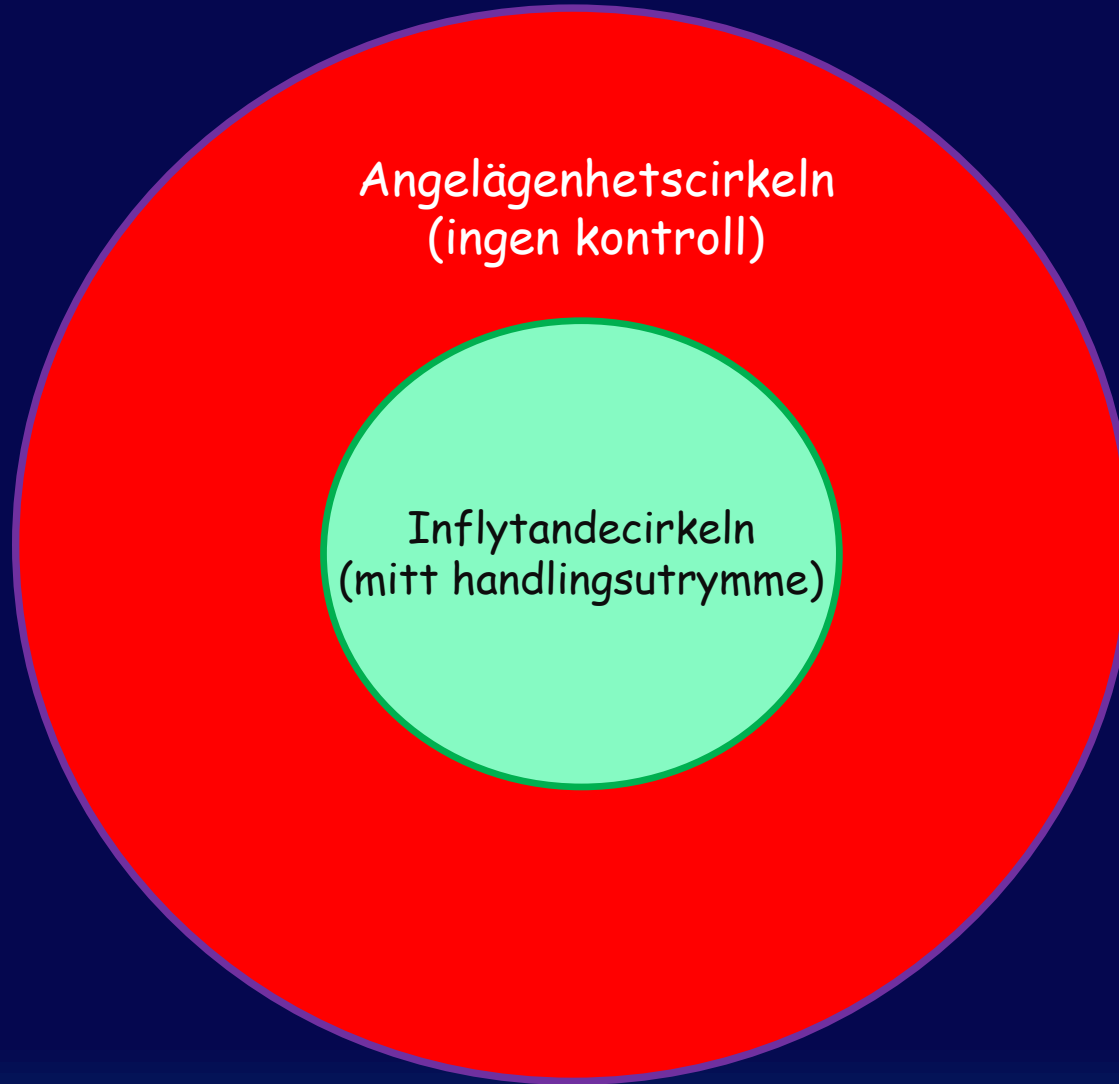
Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlärld hjälplöshet".

Vår karaktär, 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 ägnar jag min tid åt?





Andra bestämmer

Jag bestämmer

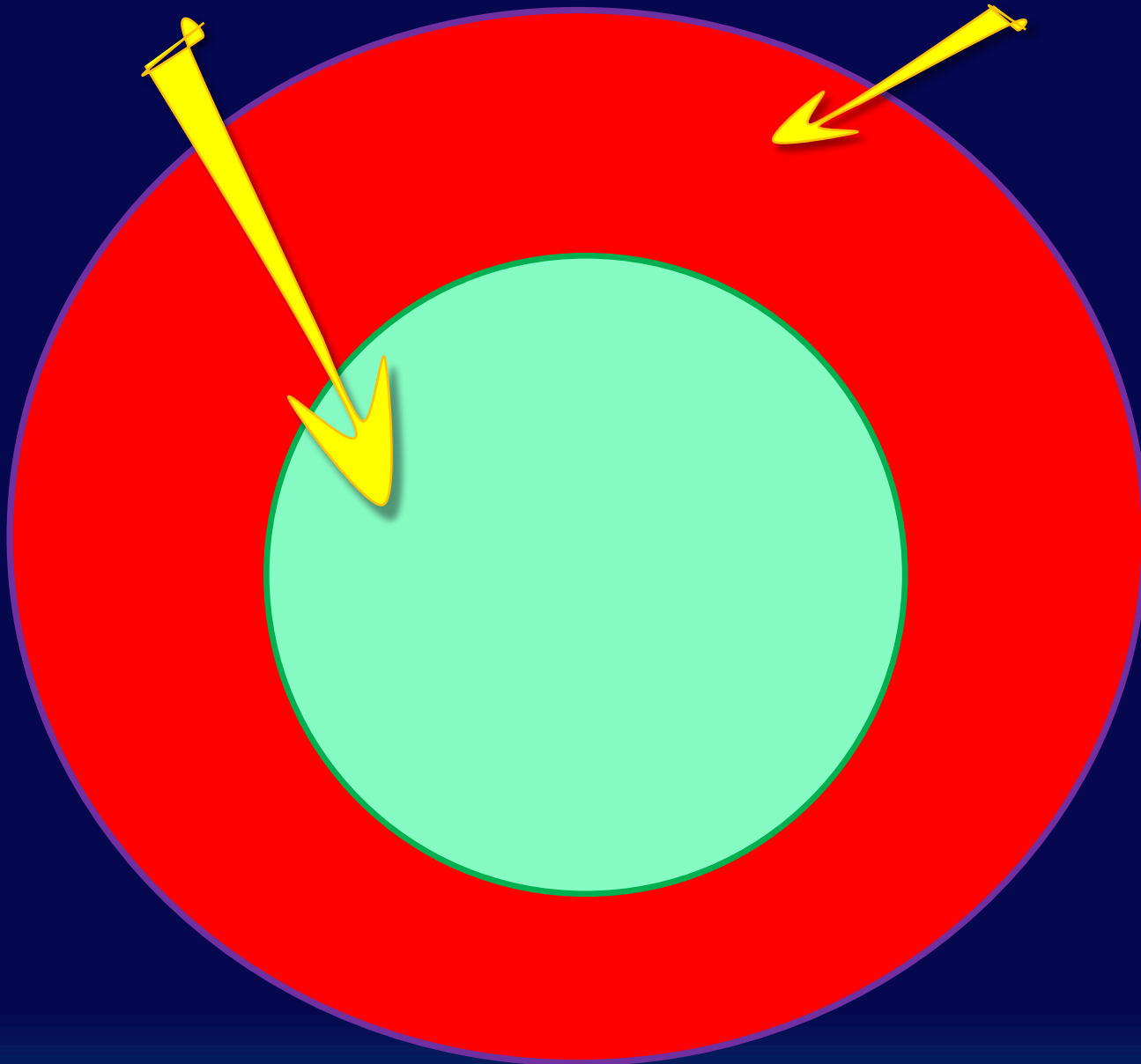
Andra bestämmer

Oklart vem som bestämmer

Jag bestämmer

Vad hör hit?

Och dit?



Vad hör hit?

Och dit?

Det mesta som handlar om ANDRA
människor och deras beteenden

Konsekvenserna av mina val och handlingar

Mitt förflutna och mina tidigare misstag

Mig själv - välja, ta
ansvar och förändra

Mina kartor

Mina känslor

Mina vanor

Min karaktär

Hur jag är mot andra

Ge löften till mig själv och andra

Vässa sågen

Välja mitt liv



Kan påverka själv



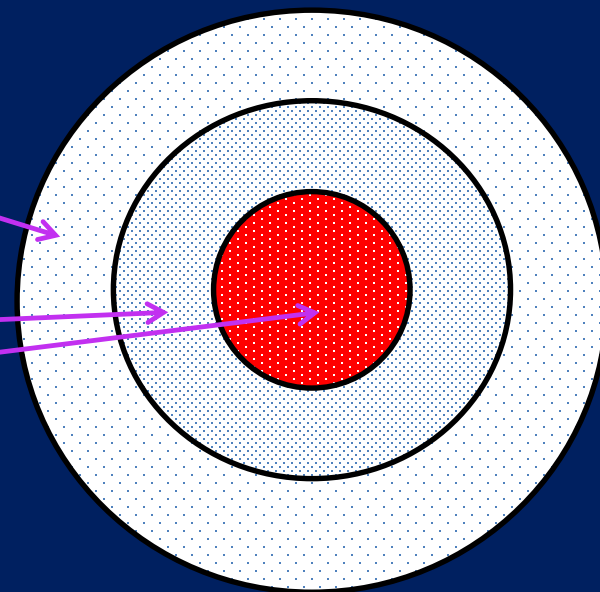
Ledsen av

Glad av

Beror på andra

Använd ditt handlingsutrymme

- Utforska handlingsutrymmet
 - 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.

Två till!

Vad BEHÖVS här just nu?



Hur kan JAG bidra?

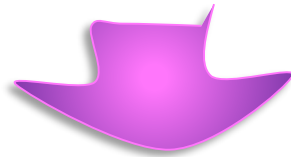
Tänk att...
vi kan när som helst utnyttja
vår frihet och ta ett initiativ!



Vill du känna dig levande och vital på jobbet (och i livet)?

Delta!
Bidra!
Ta för dig!
Ta initiativ!
Engagera dig!

"Organize and execute around priorities"



Ska jag prioritera mitt schema eller
schemalägga mina prioriteringar?

Allt som är långsiktigt värdefullt är kvadrant 2-aktiviteter

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Det mesta av värde i livet äger rum här

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. Väl vald läsning. Utbildning och fortbildning. Träning.
Ej viktigt	3	4

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 färden - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?

Göra skillnad för mina medmänniskor

Roll:

Förälder

Make

Vän

Arbetskamrat

Chef

Vision/
"mission"

Fantastisk pappa

Konkreta mål:

Min son ska känna att jag älskar honom

Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga
handlingar:

Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag

Tala i en kärleksfull ton när vi umgås

Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan:

Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

<i>Vecka</i>	<i>Viktigast</i>	<i>Om jag hinner</i>
<i>Jag själv</i>		
<i>Familjen</i>		
<i>Vännerna</i>		
<i>Jobbet</i>		