

Jag ska ta med **minst en sak** härifrån för att testa, något som jag tror kan göra mitt liv litet bättre.

NEVER LET  
THE THINGS  
YOU WANT  
MAKE YOU FORGET  
THE THINGS  
YOU HAVE

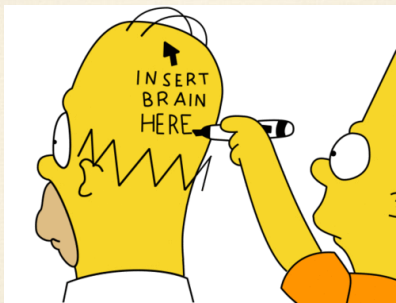


Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

- Hög förståelse.
- Jättesugen på att få veta mer.
- Är där av en anledning.
- Vill ta med sig allt hen kan ut i verkliga livet och börja göra.
- Har betalt dyrt för kursen.
- **Gör samma dag en personlig sammanfattning med "to do" på slutet, och sätter igång.**
- Förmedlar till andra det hen lärt och det hen tänker göra.

9

Hur hamnade jag här?



10



12

Two paths diverged in the woods.

I took the path less travelled, and that made all of the difference.

Robert Frost



13

Traveler, there is no path, the path must be forged as you walk.



Antonio Machado



14

Over the years I´ve found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

*Brené Brown*

15

En kursledares bekännelser

Å ena sidan...

- Högutbildad, läkare
- Någorlunda "lyckad" och "framgångsrik"

...å andra sidan

- "No worries"
- Tennis utan mål eller tanke
- Socialt rätt väck
- Körkort vid 28
- Ingen bostadskö -> ingen egen bostad, inneboende till 29 års ålder
- "Psyk insuff" i lumpen
- "Hamnade" på läkarutbildningen efter ett par års vakuum
- Ständiga förälskelser, noll förmåga att odla en djupare relation

"Jag har ingen motivation"





Min motionscykel och jag

17

*He who has a why to live can bear almost any how.*

*Friedrich Nietzsche*

18



19

Den andre ska inte bara göra något

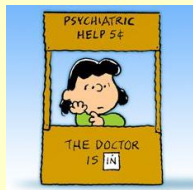
- hen ska vilja göra det hen gör!

## Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat



2. Biter ihop och står ut tills det går över



När jag skulle göra lumpen



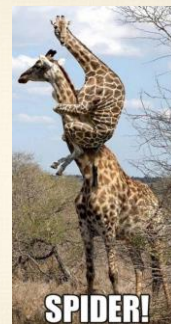
## Lägesrapport från en femtiosexåring

- Åren går fort.
- Mentalt stannar man vid tjugo.
- Man skulle behövt ett övningsliv först.
- En frisk kropp hör till undantagen.
- Viktigare med en livsfilosofi än med teknik och metoder.
- Det finns "psykologiska naturlagar", som att man måste ge för att få.
- Att se och uppskatta allt bra i ens liv är kanske den väsentligaste förmågan för ett lyckligt liv.
- Det mesta av värde uppskattar man dessvärre till fulla först efteråt.
- Relationer det som gör livet värt att leva.
- Lycka är ett bräckligt mål, mod och mening betyder mer.
- Om du inte väljer själv så väljer någon annan så gärna.
- Från att hantera min tid till att hantera min energi.
- "Good enough" får räcka.
- Kontroll är en kulturell illusion.
- Vi är sårbara, bräckliga och ömtåliga - inte starka och kraftfulla.
- Försök inte klara livet själv.



## Grundantagande #1:

Vi är rationella,  
förnuftiga,  
beslutskapabla och  
exekutiva varelser.



## Grundantagande #2:

Jag råder över  
framtiden, jag  
bestämmer själv hur  
det ska bli.



## Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

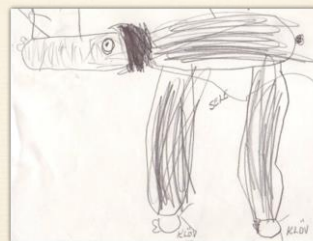
## Grundantagande #3:

Jag vet vad jag  
behöver, jag vet mitt  
 eget bästa



28

## Kört, alltså?



29

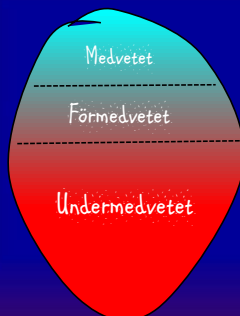
Att förändra sitt liv och sin  
livsupplevelse är nästan omöjligt

Möjligen kan något av detta fungera:

1. Frälsning.
2. Nästan dö (olycka, cancer).
3. Fatta ett beslut (på allvar, på goda grunder, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.)

30

## Vill du förändra något i ditt liv?



32

## Några frågor om mitt beslut

- Hur vet jag att det är ett klokt beslut?
- Av vilka skäl fattar jag egentligen detta beslut?
- Syftar beslutet till min egen lycka, eller gäller det något större, något utanför mig själv?
- Hur vet jag att beslutet leder till något gott, eller att det inte t o m gör saker sämre för mig eller någon annan?
- Finns det någon större anledning tro att jag kommer att kunna omsätta beslutet i handling? Brukar jag lyckas med detta?
- Varför har tidigare försök misslyckats?
- Hur vet jag när det är dags att avbryta försöket?

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

## Tankar

- **Besluten behöver hänga ihop**, med varandra och med den större helheten.
- **Ett beslut bör helst leda till en snar förbättring** någonstans för att upprätthålla motivationen.
- Är det ett **värdigt och meningsfullt mål?**
- Beslut utan mening ska inte exekveras.
- Dina viktigaste beslut är de som **ändrar dina vanor**, eller **gör vanor av det du behöver göra**.
- En värdefull beslutsform är när du **lägger ner tidigare beslut**.

Matcha bikinin, eller odla min karaktär?

### THE BENJAMIN FRANKLIN 13-WEEK SELF-IMPROVEMENT CHALLENGE

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

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

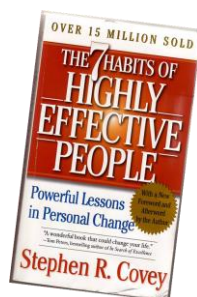


37

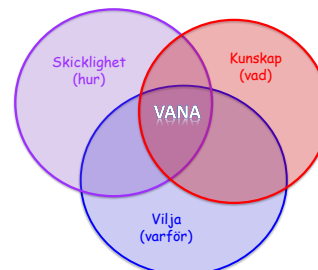
The seven habits of highly  
effective people

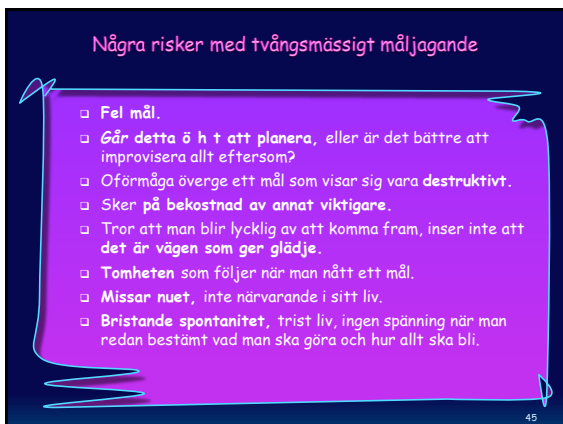
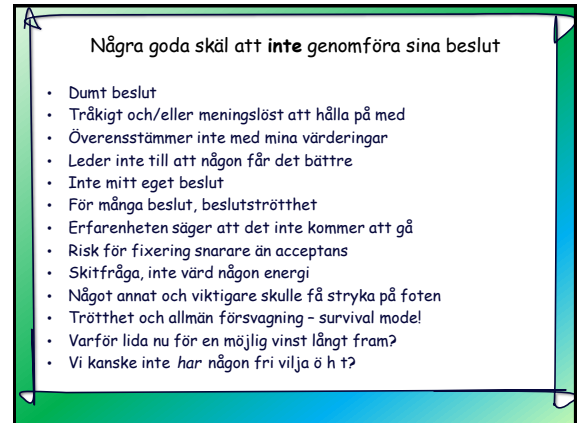
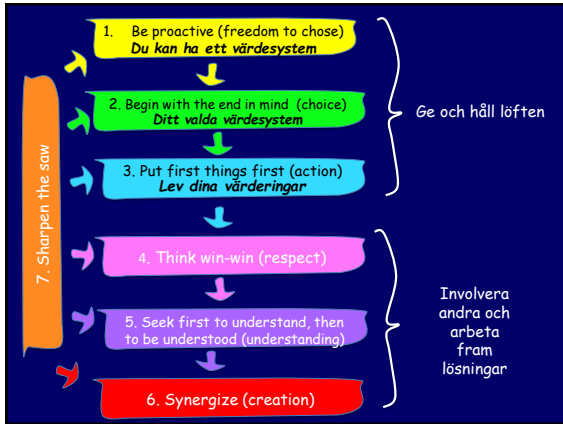
- restoring the character  
ethic

**"Att leva och verka till 100 %"**



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





Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

### Kort lathund

- Fatta bara vettiga beslut - meningsfulla, roliga och genomförbara.
- Klargör ditt varför, anledningen till beslutet.
- På vilket sätt blir det bättre om jag genomför detta?
- Välj det viktigaste - försök inte göra allt, särskilt inte samtidigt.
- Gör en plan för *hur*, inte bara för *vad*.
- Vänta inte på att tid ska uppstå - planera in när det ska göras, skapa tid. "Big rocks!"
- Informera alla som berörs.
- Rekrytera allt stöd du hittar, be om hjälp - du klarar det inte själv.
- Gör vanor av dina föresatser, för att slippa fatta nya beslut i tid och otid.
- Sov på nätterna.

Hur?

"There is no how. You do, or you do not do."

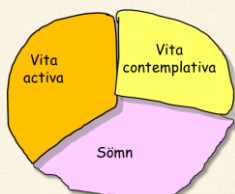
Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



Prata med dina vänner, på riktigt.  
Starta en "livskvalitetsgrupp".  
Skaffa dig en mentor.

En genväg till goda beslut och effektivt  
effektuerande



**SÖMNI!**

Få saker spelar någon större roll i ett  
större perspektiv.



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



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*

54

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva



55

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*



56

Vad har du gjort i påsk?



Folke Eriksson, 48, arbetslös, Surahammar: – Jag har druckit alkohol.

57

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*

58

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

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

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

59

## Lycka i relationer

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

Ed Diener och Martin Seligman

## 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 allt fler endaga områden. Vi går inte till prästen utan till psykologen, coachen eller terapeuterna. Vi väntar inte efter rådgivning utan självförverkligande. Vi betalar inte våra synner men vi går i terapi. Foto: Daniela Blacklund

61

**sensus** Om Sensus Starta Löket! Administrera Löket! (E-Kit)

Kurser Evenemang Vår pedagogik Verksamhet

Starta i Raster! Negativt tänkande: "Varför blir det inte?"

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

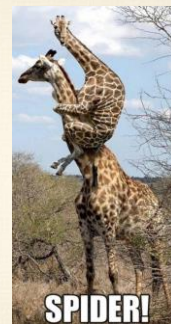
Pris  550,00 kr

Omfattning  5 tillfällen  
15 studieinnehåll a 45min

62

## Grundantagande #1:

Vi är rationella, förnuftiga, beslutskapabla och exekutiva varelser.



63

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!


64

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

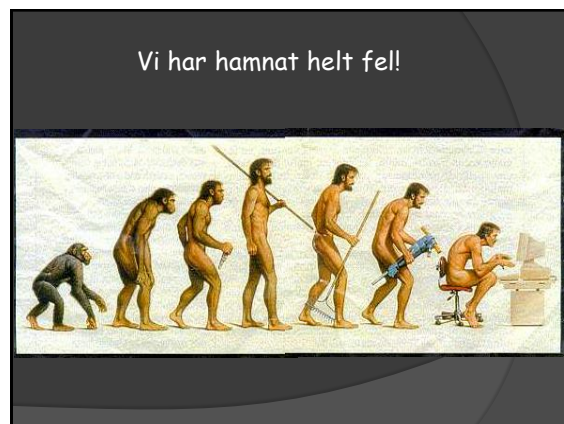
Spanskt ordspråk

65

Mitt liv är summan av alla val jag gjort fram till nu



Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val



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



Lars Wilsson

Några av de vanligaste tillstånden

<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Anpassningsstörning</li> <li>□ Akut stressyndrom</li> <li>□ Posttraumatiskt stressyndrom</li> <li>□ Utmattningssyndrom</li> <li>□ "Utbrändhet"</li> <li>□ Depression</li> <li>□ Bipolär sjukdom</li> <li>□ Vanföreställningssyndrom</li> <li>□ Schizofreni</li> <li>□ Substansbruksyndrom</li> <li>□ Åtstörningar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ADHD</li> <li>□ Autismspektrumstörning</li> <li>□ Intellektuell funktionsnedsättning</li> <li>□ Social ångest</li> <li>□ Paniksyndrom</li> <li>□ Generaliserat ångestsyndrom</li> <li>□ Specifik fobi</li> <li>□ Tvångssyndrom</li> <li>□ Kroppssyndrom</li> <li>□ Samlarsyndrom</li> <li>□ Narcissism</li> <li>□ Psykopati</li> <li>□ Borderline</li> <li>□ Trotsyndrom och uppförandestörning</li> </ul>
---	---

Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "Gå från A till B"               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planera</li> <li>• Organisera</li> <li>• Genomföra</li> </ul> </li> <li>▪ Reglera uppmärksamheten</li> <li>▪ Koncentration</li> <li>▪ Reglera aktivitetsnivån</li> <li>▪ Impulskontroll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Förstå andras inre liv, empati</li> <li>▪ Ömsesidigt samspel, social interaktion</li> <li>▪ Kommunicera</li> <li>▪ Förmedla sympati</li> </ul>
---	---



Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

Neocortex, "grön zon":  
Intellekt, empati, humor,  
vädja, be, resonera...

Limbiska systemet, "röd  
zon": Känslor, drifter,  
självkänsla, religion,  
värderingar...

Reptilhjärnan:  
Flykt, anfall, spela  
död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

Tonåringens perspektiv

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

Läget tills man är 25...

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

80

Grundantagande #2:

Jag råder över framtiden, jag bestämmer själv hur det ska bli.

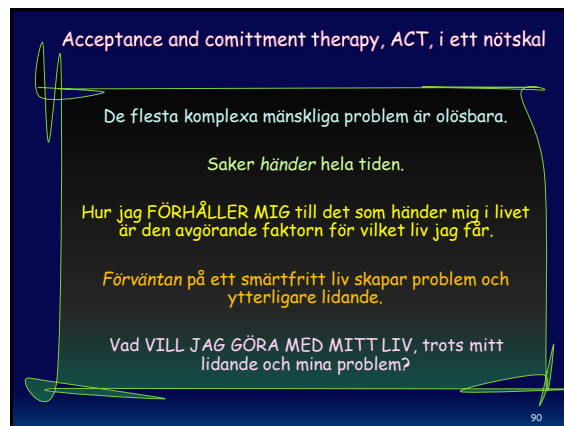
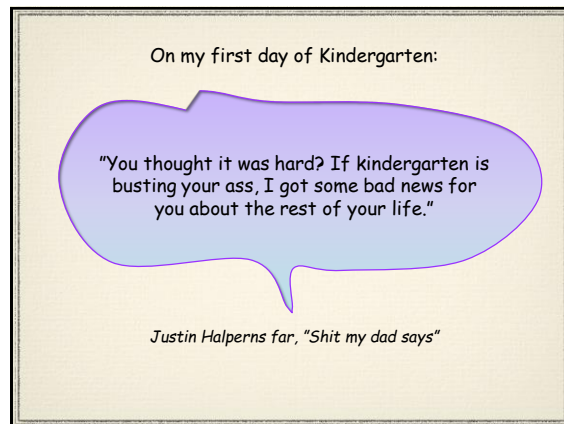
81

När hade du senast koll på livet?

Vill du få Gud att skratta?

Berätta om dina framtidsplaner!

82



**DU KAN BESLUTA OM VAD DU SKA GÖRA  
- MEN INTE HUR DET SKA GÅ!**

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -

MEN **RESULTATET** RÅDER VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT VATTNA DITT  
ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)




Förändring *och* acceptans

Lord grant me the serenity to accept the things I cannot change,  
the courage to change the things I can,  
and the wisdom to know the difference.

*St Francesco av Assisi (1181-1226)*

92

Proaktiva personer  
lägger sin energi i  
inflytandecirkeln




Angägenhetscirkeln

Inflytandecirkeln

93

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

*Ken Keyes*



94

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.



95

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

## Grundantagande #3:

Jag vet vad jag  
behöver, jag vet mitt  
 eget bästa



98

## Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

1. Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra sanna behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

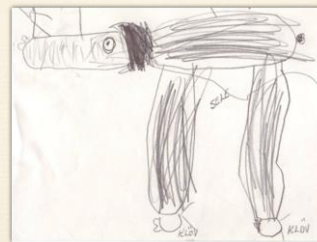
100

## 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!

101

## Kört, alltså?



102

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!**

103

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

Happiness, like  
unhappiness, is a  
proactive choice.

Stephen Covey

105

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



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

Thomas Hobbes

PICTURE QUOTES.COM

107

PICTUREQUOTES

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

Hayes & Wilson 1999

108

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



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

110



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

111

### 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*

### Normal day

*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*

### 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.

### Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

Bedöva

Förvränga

Förtränga

FÖRBANNA

Ingenting

Förändra

Fokusera

Projicera

Agera ut

Handla

115

### 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?

116

## 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

## "Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+**/+++	Reciprok, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	**	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+/**	
Status i samhället, andras aktning	**	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+**/+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+/**	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/--	
Kroppslig sjukdom	0/-/--	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Introspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+/**	Inte samma sak som altande
Mening, hög KASAM	**/+++	
God förmåga att förvränga intryck och minnen, se det från den ljusa sidan	+/**	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/**	Män vad är hona respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

119

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

120

Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



Prata med dina vänner, på riktigt.  
Starta en "livskvalitetsgrupp".  
Skaffa dig en mentor.

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



122

### Minna egna arbetsvanor

1. Gör de viktigaste sakerna först.
2. Strunta i skitsakerna.
3. Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
3. Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
4. Pausa och rör på dig var timme.
5. Sköt träningen.
6. Ät lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
7. Skriv ergonomiskt på datorn.
8. Ta en sen arbetskväll i veckan.
9. Hantera stress konstruktivt.

124

Att förändra sitt liv och sin livsupplevelse är nästan omöjligt

Möjligen kan något av detta fungera:

1. **Frälsning.**
2. **Nästan dö** (olycka, cancer).
3. **Fatta ett beslut**, på allvar, på **goda grunder**, **påminn dig** om motivet och beslutet var dag, **förkunna det** för andra, **be alla om hjälp**. Försök inte klara det själv, i smyg.


125



Måste man nästan dö först för att kunna känna sig lycklig?

Michael Rangne 2017-05-13 126

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



Samuel Johnson

Det är **BESLUTEN** som förändrar världen!

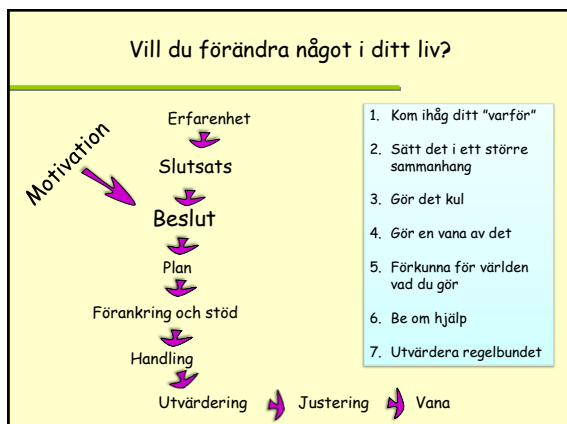
128

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

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

William Murray, Mount Everest-klättrare

129



Men varför lär vi oss aldrig?

Vi lär oss inget av våra erfarenheter.

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

Alla människor avskyr att ta order

"The key to comittment is involvement.  
No involvement, no comittment."

132

Utan ett bra varför är det kört

Känsla Av SAMmanhang

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*

133



Hört det förut?

Motivation är grunden

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

136

Vägra göra meningslösa saker!



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



138

Jag vill ha ett vattentätt system!

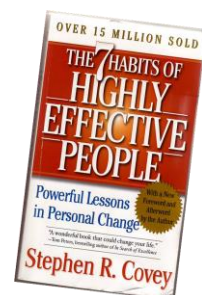


140

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"

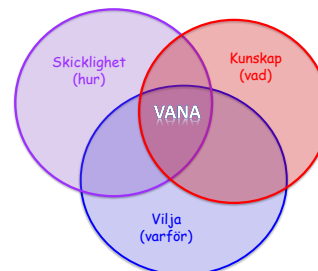


Vi är inte rädda för att dö  
- vi är rädda för att inte ha levat.



Rollo May

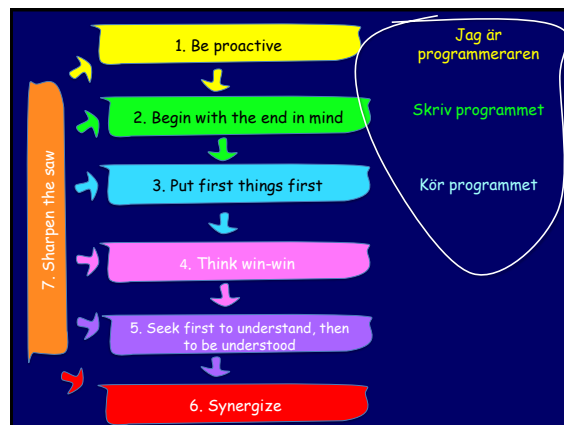
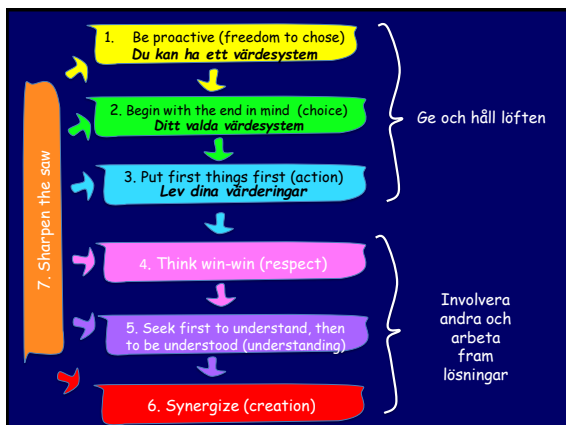
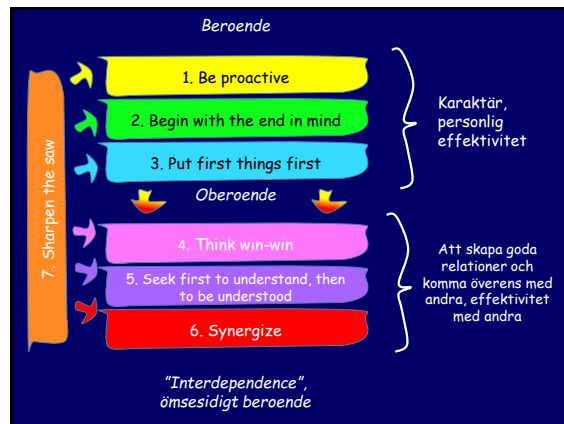
En vana = en princip som jag internaliserar och som sedan med automatik styr mina handlingar



Vanorna utgår från ett antal *principer* som jag behöver

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

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



Habit 1 - personal vision

Be proactive

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

**Göra och hålla åtaganden till mig själv och andra**

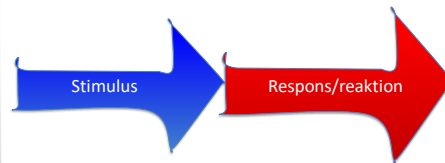
Vi kan ge löften - och hålla dem  
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att förverkliga dem

## Proaktivitet

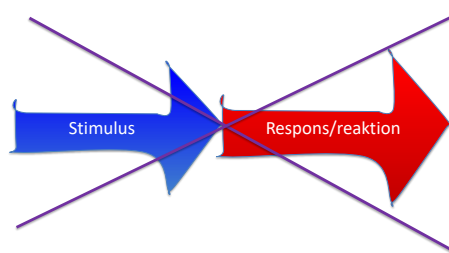
1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner
2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

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

## "Automatmodellen"

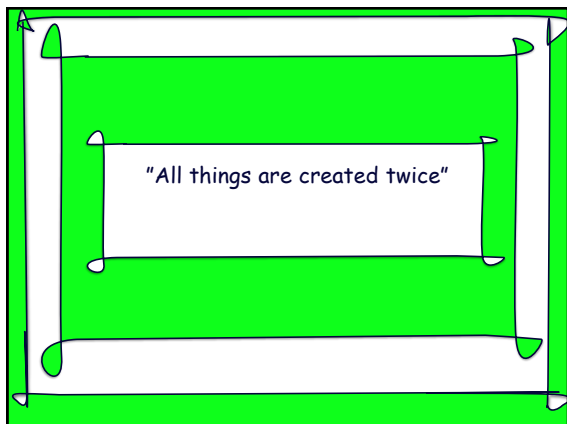


## "Automatmodellen" är en kulturell vanföreställning!



Habit 2 - personal leadership

Begin with the end in mind



Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

2017-05-13 Michael Rossmo

Lever jag rätt liv?

158

"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?

159

Hur väljer du dina mål?

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

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

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.





## Lutar din stege 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?

## 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.

## Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmer bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

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

## En definition på "tragedi"?

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

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




169

## I vilken box lever du ditt liv?

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

## Jag måste börja med mig själv

Vana 1-3 handlar om

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

Vana 4-6 måste vara

- förankrade i min karaktär och handlar om
- principer för interaktioner med andra
  - att relatera till och komma överens med andra
  - att bygga djupa, produktiva, glädjefyllda och varaktiga relationer med andra
  - att samarbeta

Faser i vårt förhållande  
till andra människor

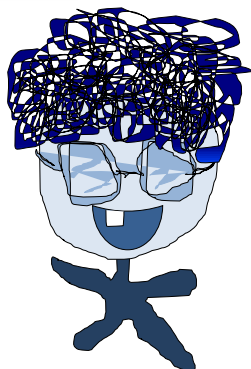
Beroende



Oberoende



"Interdependence"



Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende



Oberoende



Ömsesidigt beroende!

Vår kultur hyllar oberoende och självständighet.

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

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

Faser i vårt förhållande till andra människor

Beroende



Oberoende



"Interdependence"

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

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

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

Beroende

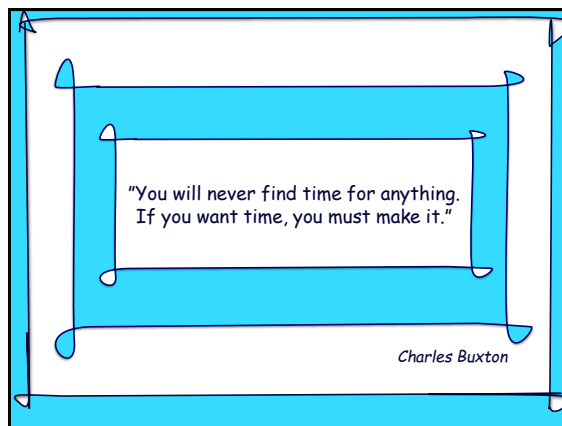
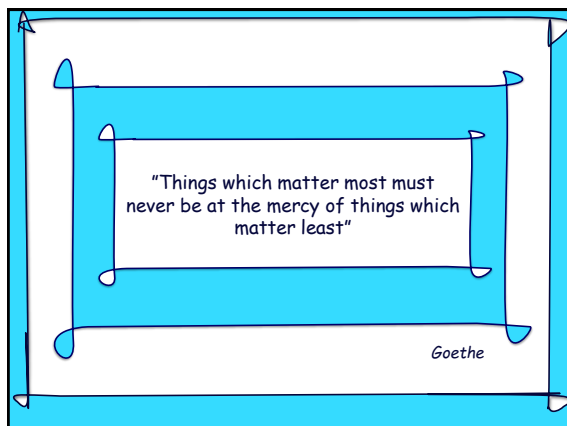
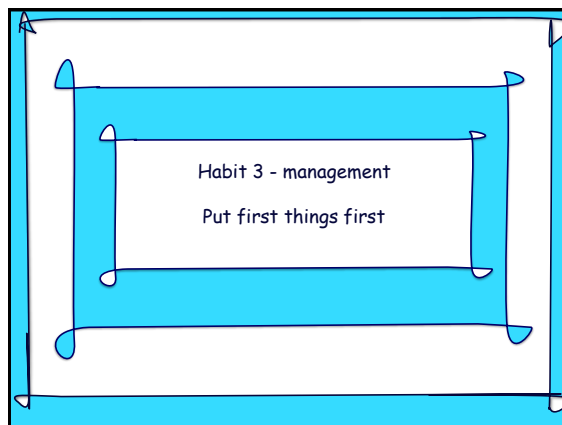
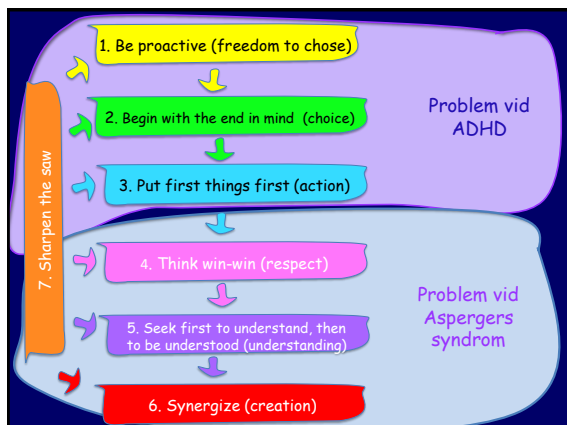
- "Du", "dom".
- Du gjorde detta mot mig. Det är ditt fel. Du måste ta hand om mig.
- Ansvaret förläggs utanför dig själv, externalisering.
- Jag behöver andra för att få vad jag vill ha.

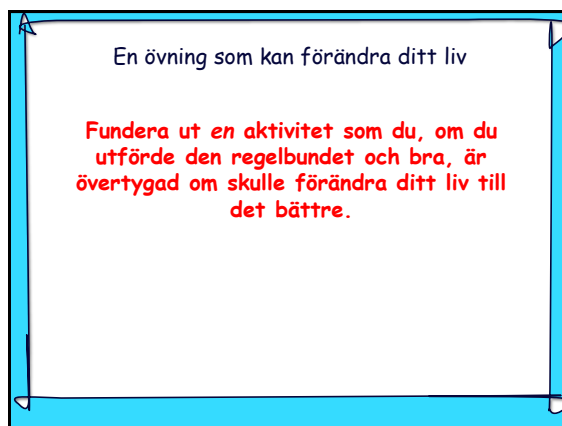
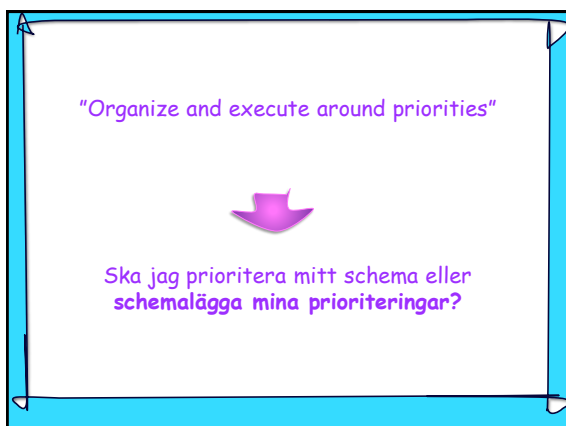
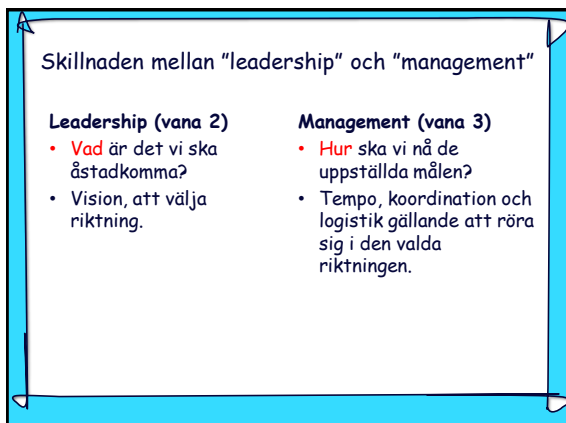
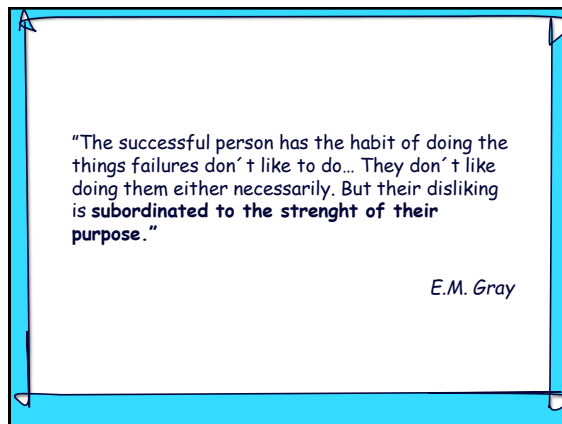
## Oberoende

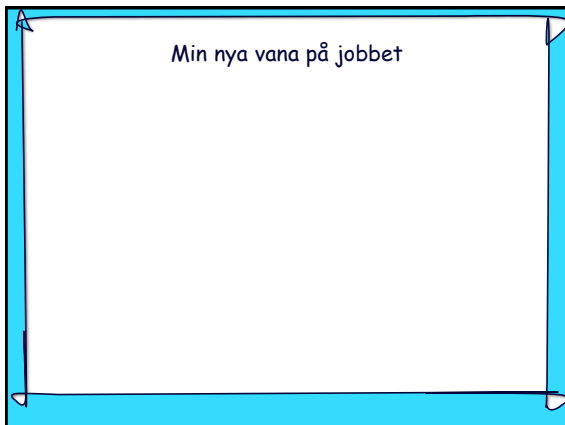
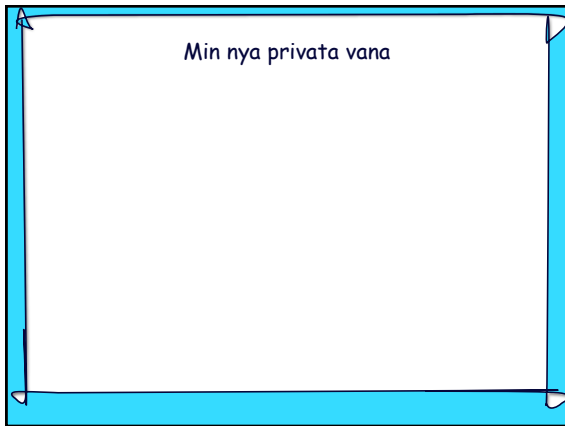
- "Jag".
- Självförtroende, självförtroende. Jag kan välja. Jag kan göra det. Jag kommer att göra det. Jag klarar mig själv.
- Ansvaret (och skulden) förläggs hos mig själv, internalisering.
- Jag kan få vad jag vill ha genom min egen ansträngning.
- Är en bra grund för "interdependency" men är inte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

## Interdependency, ömsesidigt beroende

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







Fyra kategorier av krav på vår tid

	Bråttom	Inte bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Bråttom	Ej bråttom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.  
 Personliga förberedelser.  
 Odlande av djupa och meningsfulla relationer.  
 Väl vald läsning.  
 Utbildning och fortbildning.  
 Träning.

	Bråttom (denna vecka)	Skrymsamt (inom en månad)	Ej bråttom
Viktigt			
Osäkert/ måttligt			
Mindre viktigt			

Vecka .....	Viktigast	Om jag hinner
Jag själv		
Familjen		
Vännerna		
Jobbet		

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

### Livskartan

- Anteckna var kväll under en vecka vad du använt din tid till.
- Gör efter denna vecka en tabell med kolumner enligt nedan.

Aktivitet	Mening	Nöje	Tid/vecka	Öka/minska
Se på TV	2	3	6	--
Laga mat	4	3	7	0
Vara med familjen	5	4	14	+
Läsa morgontidningen	2	3	4	-
Bidra till en bättre värld	5	3	0	+

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

### Vana 3 i praktiken

1. Grunda med vana 2, dvs se till att du ägnar dig åt rätt (meningsfulla) saker
2. Identifiera dina roller och formulera övergripande mål
3. Bryt ner dina mål i mer konkreta delmål, planer och uppgifter
4. Placera ut dessa i rätt kvadranter (mest 1 och 2)
5. Gör ett veckoschema söndag kväll för vad du ska respektive hoppas uppnå under veckan i dina olika roller
6. Fördela ut de olika uppgifterna på veckans olika dagar, REALISTISKT och med utrymme för oförutsedda händelser och mänskliga relationer.

Michael Rangan

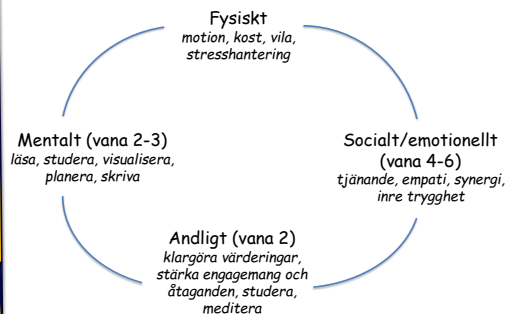
2017-05-13

198

### Habit 7

Sharpen the saw

### En sund själ i en sund kropp



## Tack för oss!

Michael Rangne (skrev och berättade) och Veronica Rangne (ritade)

10 maj 2017

