

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

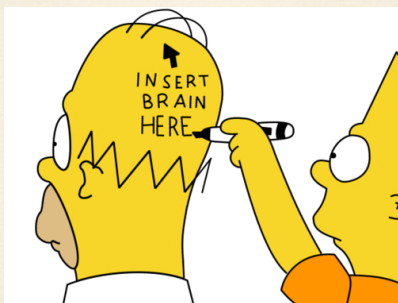


Vad utmärker en idealisk kursdeltagare?

- 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?



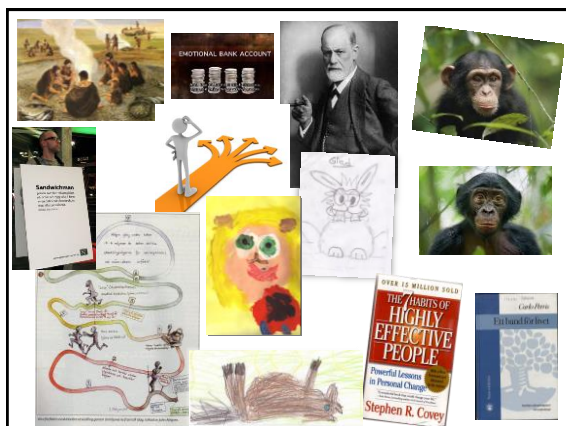
10

Mina "meriter"

- Psykiatriker
- Grundläggande kognitiv psykoterapiutbildning
- Chef och arbetsledare för en massa läkare under utbildning
- Utbildar inom psykologi, psykiatri och ledarskap
- "Coachar" ledare
- Frivillig arbetsnarkoman
- Tidigare själv varit minst semideprimerad i sbd med arbetsöverbelastning på mindre optimal arbetsplats
- Har själv gjort nästan alla tabbarna jag skriver om och lärt mig den hårda vägen




12



14


Two paths diverged in the woods.
I took the path less travelled, and that made all of the difference.



Robert Frost

15



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



Antonio Machado

16

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

Brené Brown

17

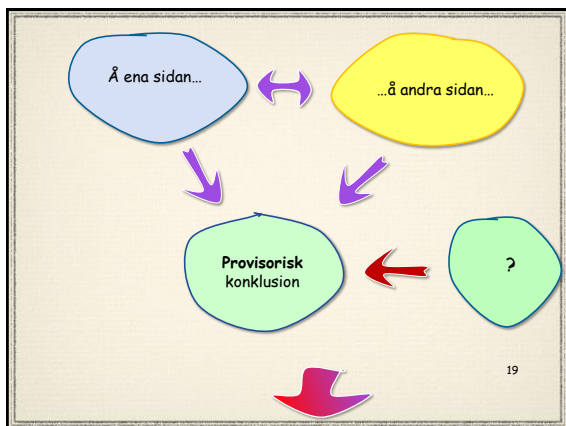
En kursledares bekännelser

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

20



21



22

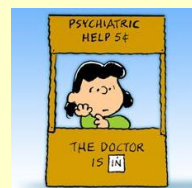
Den andre ska inte bara göra något
- hen ska vilja göra det hen gör!

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



24

När jag skulle
göra lumpen



26

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 friska tankar utrymme för att de ska fungera.
- 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 fullo 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**.



Hög utbildning skyddar inte mot dumhet!

När varan ska skickas

De flesta bedrägerier sker när varan ska skickas, detta då man vill utnyttja anonymiteten med bankkonto. Banker får inte lämna ut information om vem som har ett visst konto till dig som privatperson. Då kan inte heller veta att det verkligen är din köpare som sätter in pengar på ditt konto. Avstå från bankkontobetaling om du inte kan genomföra affären öga mot öga med köparen/säljaren.

När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. [Använd Blocketpaketet!](#)

När du köper

- Bedrägare lämnar ofta ut ett personnummer eller mejlar en kopia av ett körkort/leg som trygghet vid förskotts betalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postförskott är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

"Att lära för ett misslyckat liv"

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

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Kort sammanfattning härnäst, därefter följer ett avsnitt i taget



Grundantagande #1:

Vi är rationella, förnuftiga, beslutskapabla och exekutiva varelser.



31

Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet



33

Grundantagande #2:

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



14

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

15

Grundantagande #3:

Jag vet vad jag
behöver, jag vet mitt
 eget bästa



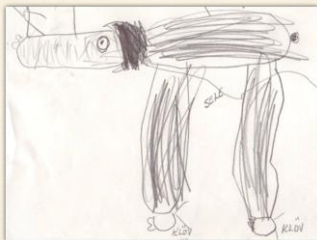
16

Vad har du gjort i påsk?



17

Kört, alltså?



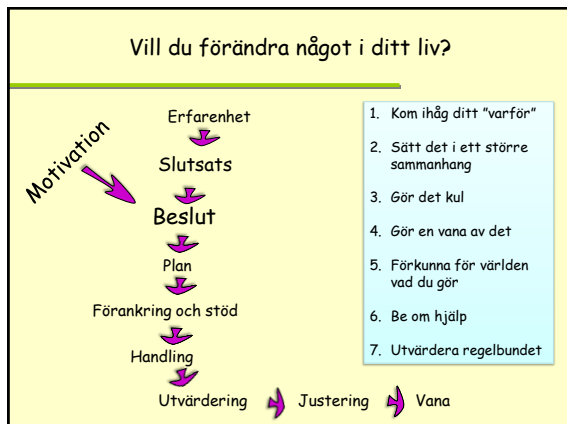
18

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, förkunnat det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.)

19



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?



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.							
Fragility	Make no expense but to do good to others or yourself. I.e. Waste nothing.							
Industry	Lose no time. Be always employed in something useful. Cut off all unnecessary actions.							
Sincerity	Use no hurtful deceit. Think innocently and justly; and, if you speak, speak accordingly.							
Justice	Wrong none, by doing injuries or omitting the benefits that are your duty.							
Moderation	Avoid extremes. Fearful 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 be dullness, weakness, or the injury of your own or another's peace or reputation.							
Tranquility	Be not disturbed at trifles, or at accidents common or unavoidable.							
Humility	Imitate Jesus and Socrates.							

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

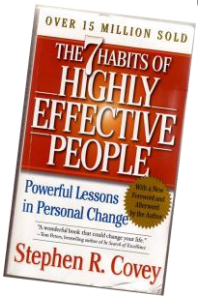
HÖGMOD
GIRIGHET
VÄLLUST
AVUND
FROSSERI
VREDE
LÄTTJA

45

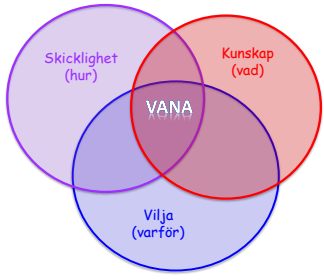
The seven habits of highly effective people

- 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



7. Sharpen the saw

1. Be proactive (freedom to choose)
Du kan ha ett värdesystem
2. Begin with the end in mind (choice)
Ditt valda värdesystem
3. Put first things first (action)
Lev dina värderingar
4. Think win-win (respect)
5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)
6. Synergize (creation)

Ge och håll löften

Involvera andra och arbeta fram lösningar

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...

"Men jag fattar inte varför dom inte..."

51

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

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

Några risker med tvångsmässigt mål jagande

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

53

Vad händer när du fått allt du vill ha?

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

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

Conversations with Werner Erhard: On problems.

Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

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."

57

Övertro på metoder och tekniker

Skaffa dig inte någon "metod"
Skaffa dig en livsfilosofi

58

I stället för metoder

There is no real excellence in all this world
which can be separated from right living.

David Starr Jordan

Förälderns första bud?

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är
allihopa sjuka. Vi måste inse att
bästa uppfostran är att lära
barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

60

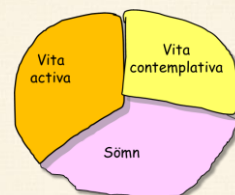
Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.

En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



SÖMN!

64

Få saker spelar någon större roll i ett
större perspektiv.



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

65

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*

66

För människan är det oreflekterade livet inte värt att leva




Socrates

67

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



68

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

70

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

71

Lycka i relationer

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

Ed Diener och Martin Seligman

"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

73

Våga vågra förbättringshetsen

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




Psykologin används på allt fler riktiga områden. Vi går inte till jobbet utan till psykologin, sjukhusen eller terapierna. Vi ska inte ens efter utbildning utan självförverkligande. Vi bekänner inte våra synsätt men vi går i terapi. Foto: Daniela Backlund

74

sensus Om Sensus Starta utbildning Administrera utbildning

Kurser Evenemang Vår pedagogik Verksamhet

En hjärtefråga

Negativt tänkande - "bättre blir det inte"

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

Startdatum Onsdag 05 oktober 2016

Tid Kl 18.00 - 20.30

Plats Sensus Göteborg, Drottninggatan 50

Pris 550.00 kr

Omfattning 5 tillfällen
15 studietimmar à 45min

76

Till dig som framhärdat med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte, du väljer det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla negativa känslor som väcks.

Se syftet, meningen och värdet med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig inte för dåliga hälsokonsekvenser – den oron är kanske skadligare än överaktiviteten.

Sov på nätterna!

Livet	168
Sömn	56
Livet	112
tillifrån på arbetet	50
Livet	62

76

Grundantagande #1:


Vi är rationella, förnuftiga, beslutskapabla och exekutiva varelser.



77

Existentialistiskt credo

1. Inse att du kan välja
2. Välj



79

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

79

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

Spanskt ordspråk

80

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar, men inte dess konsekvenser.

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

82

Kan det verkligen vara så att...

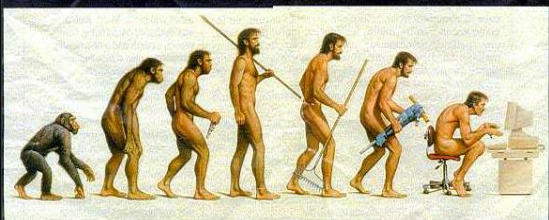
...skillnaden mellan ett bättre eller ett sämre liv helt enkelt stavas...



...s-j-ä-l-v-d-i-s-c-i-p-l-i-n?

83

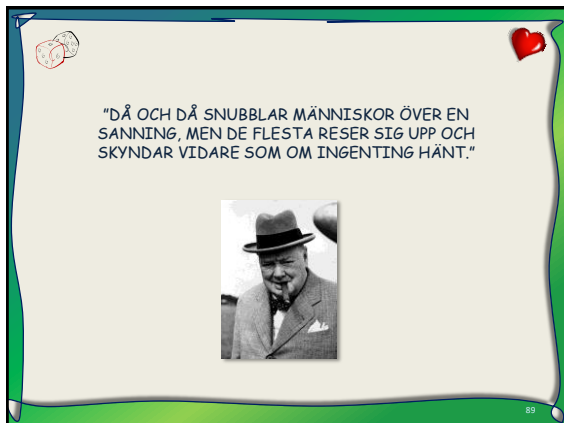
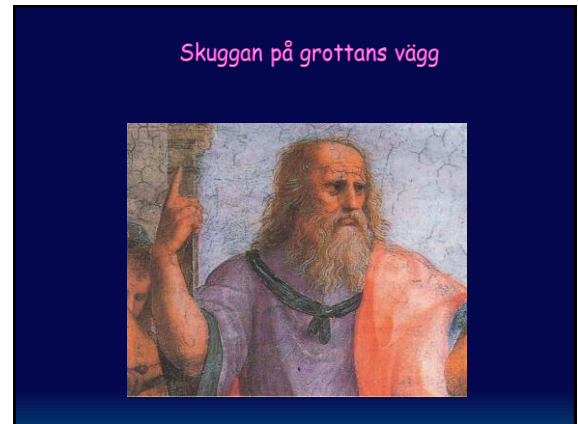
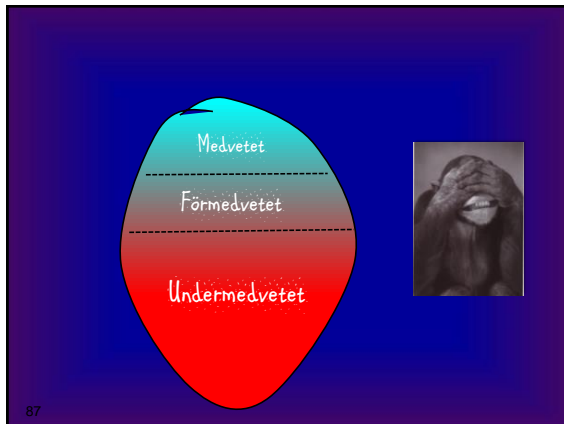
Vi har hamnat helt fel!



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

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

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

Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

Vill inte

Kan inte

Vill personen inte, eller kan hon inte?

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

**Tonårsförälderns perspektiv:
Minimera skadorna!**


- Inte **helt** tappa skolan → **någorlunda** betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Läs **några** böcker, inte **bara** titta på skärmar → kunna klara att läsa åtminstone lättare texter.
- Inte **bara** skräpmat och läsk → inte alltför många hål i tänderna.
- Röra på sig **litet** ibland → bygga upp åtminstone **någon** benstomme för ålderdomen.
- Sova hyfsat åtminstone **ibland** → klara skola, kompisar och övrigt liv trots allt.
- **Enstaka** dumheter, men ha turen att inte hamna i allvarigare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddad sex) → inte förstöra sitt liv.

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.

104

Grundantagande #2:

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



105

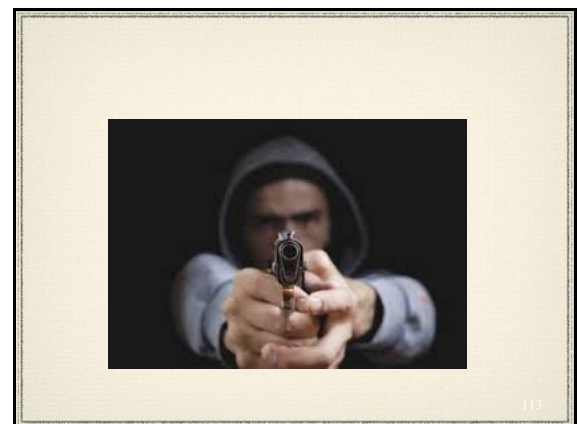
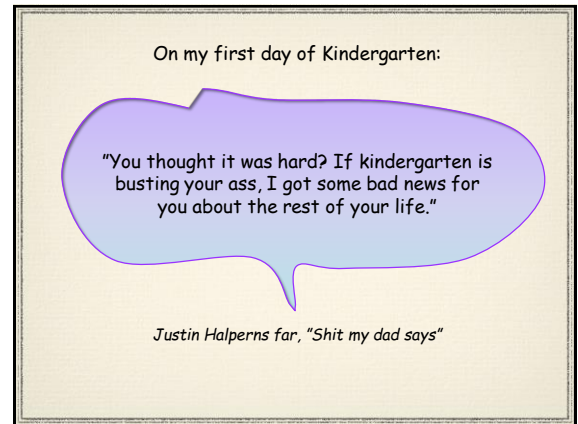
När hade du senast koll på livet?

Vill du få Gud att skratta?

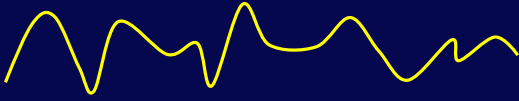


Berätta om dina framtidsplaner!

107



Detta är helt normalt



Kontroll över livet är jättebra för
välbefinnandet

men...

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

115

Men det finns något du kan kontrollera

Du kan ha en sorts kontroll ändå

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

Det är bara resultatet du inte råder över.

116

Innan jag börjar planera:

Låter sig denna uppgift alls planeras;
är det lönt att ens försöka?

Eller ska jag improvisera efter hand?

117

We cannot put off living until we are ready.
The most salient characteristic of life is
its coerciveness, its always urgent here
and now without any possibility for
postponement. Life is fired at us point
blank.

José Ortega y Gasset

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbare.

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?

119

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)



En tillräckligt bra människa?

- Att vara människa är **ingen** prestationssport.
- Det vi kan göra är att **ta ansvar för våra misstag** i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra människa, genom att vara **uppmärksam på andras reaktioner** på det man gör.

121

Failure
Is Not an
Option ?

failure is always an option !

WYTHBUSTERS
#DAILY

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.


122

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."



Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"

123


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

Erik Johan Stagnelius

124

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

Ken Keyes



125

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)

126

Kontroll och stress

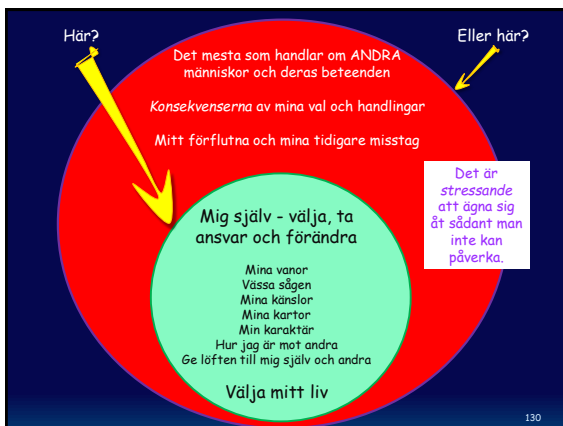
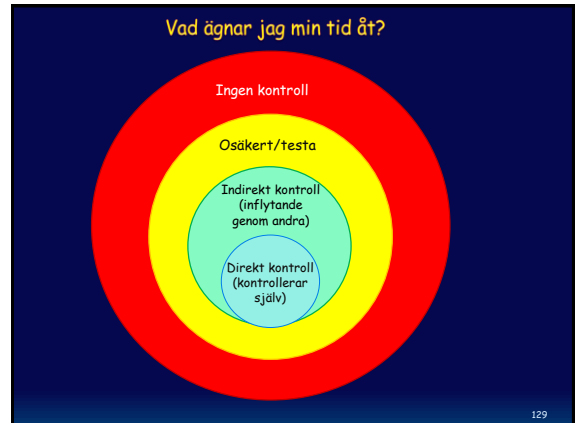
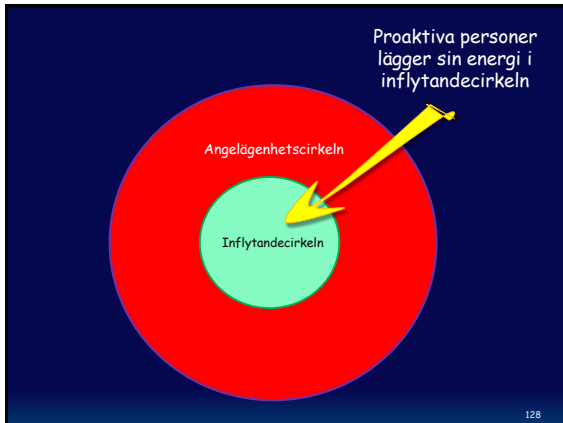
Skaffa kontroll över det som går

OCH

med glatt hjärta acceptera det jag inte kan kontrollera



127



Exempel på personliga åtaganden

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

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

131

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

Engagera dig, delta, bidra!

Ta för dig, ta initiativ!

132

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



Av: Veronica Rangne med vänster hand

133

How can I enjoy
this person,
situation, place,
challenge?

Två KONSTRUKTIVA
frågor att ha med sig

Vilka valmöjligheter
har jag just nu?

134

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

135

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.



136

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

137

If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
(...)
**If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;**
(...)
If neither foes nor loving friends can hurt you,
(...)
Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"if" by Rudyard Kipling

Grundantagande #3:

Jag vet vad jag
behöver, jag vet mitt
 eget bästa



139

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

John Powell, Fully human, fully alive

En människa kan inte välja klokt i
livet om hon inte vågar lyssna
till sig själv, sitt eget själv, i
varje stund i livet.

Abraham Maslow

141

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd, Och låt andra känna sig behövda.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



Michael Rangne 2017-05-13 143

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!

144

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.

145

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

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

146

Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan



1. Lära barnet om grupprocesser och **gruppträck**. Vara medveten om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej.
2. Barnet ska vara minst lika **levande och vitalt** när det lämnar skolan som när det började.
3. Förmedla en känsla för vilken oerhört värdefull **gåva** livet är.

Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

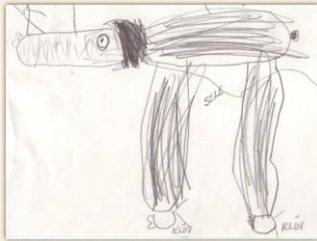
...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
 - Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
 - Själv välja våra värderingar och leva efter dem.
 - Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
 - Göra en "sluta göra-lista".
 - Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
 - Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
 - Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.
1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
 2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

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

Faktor	Påverkan	Kommentar
Gods gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Gods sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+//+++	Reciprokt, "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 att tände
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 höna respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	

Kört, alltså?



151

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?

Tack till Kay Pollak!

Happiness, like
unhappiness, is a
proactive choice.

Stephen Covey

153

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
PICTUREQUOTES.COM

155

PICTUREQUOTES

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

156

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

Hayes & Wilson 1999

157

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



Vem bestämmer över mina känslor?

159

Varför känner jag som jag känner?

Händelse

Tolkning/attityd/tanke om det som händer

Känsla

Beteende/handling styrd av känslan

160

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

161

Å nej - inte måndag nu igen!

Underbart - måndag igen!



Carpe diem - ett tveeggat svärd

Pros

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

Cons

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

163

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!

164

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

I'VE JUST BEEN GIVEN
ANOTHER DAY TO LIVE,
TO LEARN, TO LOVE,
AND BE LOVED.



166

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

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

Några humorshöjande tankevanor

- Sträva efter korrekta och nyanserade kartor.
- "Face the brutal facts" och "deal with it".
- En smula stoicism - vem har sagt att det ska vara kul jämt?
- Öva tolerans för "negativa" tankar och känslor.
- Provisoriska kartor.
- Rimliga förväntningar.
- Välj förnöjsamhet eller förändring.
- Se och fokusera på det positiva.
- Tacksamhet för allt som är bra.
- Relativisera.
- Begrunda allt som kunde varit ännu sämre.
- Jämför åt "rätt håll".
- Välj mening före lycka.

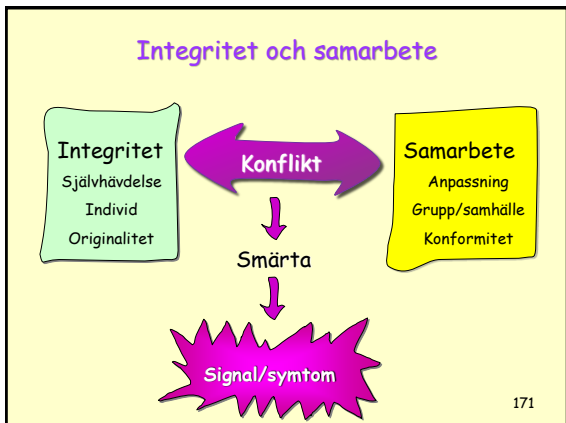
169

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...

170



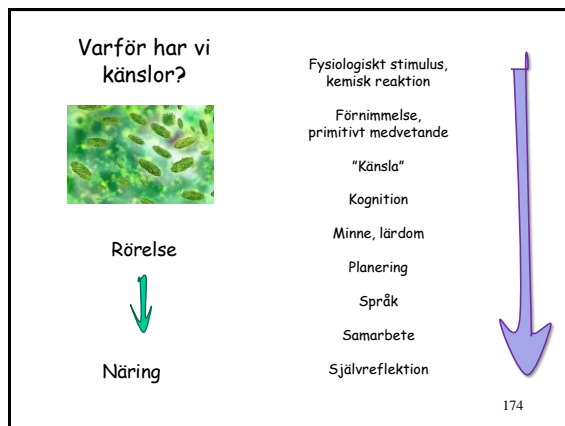
Vad kostar det att vara med här?

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

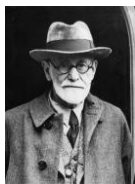
Vad händer om jag lyckas - Kalle gör allt jag vill?

Utbränd!

173



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



"Lustprincipen"



Begär till positiva känslor skapar lidande

175

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.

Den mörka tanken, skammen, illviljan,
möt dem alla med ett leende i dörren
och be dem stiga in.
Var tacksam för var och en som kommer
ty de är alla vägvisare
sända fjärran ifrån.

Jalad Ad-Din Ar-Rumi

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?

176

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

Vad gör jag med mina jobbiga känslor?

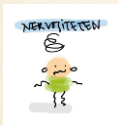


180

Vad kan jag göra mot min föreläsningångest?

För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.



Om du vill göra en lysande presentation:

Skit inte i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.



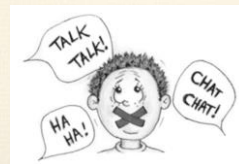
Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

181

Det som gäller: Bitar ihop och stå ut!

~~Jag måste bli av med min ångest, så att jag kan hålla mitt tal.~~

Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



182

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

183

Skam - den svåraste känslan av alla?



Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek!

185

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.
- Vara 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.
- **Leva autentiskt. Låta mina djupaste övertygelser vägleda mitt handlande.** Kongruens mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.



186

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

187

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

188

Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



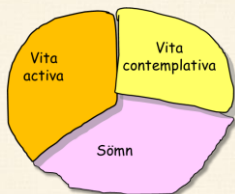
Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.

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



190

En genväg till goda beslut och effektivt effektuerande



SÖMNI!

192

Minä 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. Åt 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.

193

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.

194



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


Michael Rangne 2017-05-13 195

Hur skulle din relation till ditt barn förändras om du varje kväll när du säger god natt till barnet betänkte att ditt barn eller du själv kanske inte kommer att vakna igen, och att det alltså kanske är sista gången ni ses?



196

"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!

198

"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

199

Håller du med?

"The path to happiness at work starts with a simple decision: You must want to be happy. If you don't commit to being happy at work, you won't be. **You won't make the choices** that make you happy. **You won't take the actions** needed to get there. **You won't change the things** that need to change."

200

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

201

Ledtråd:

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

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

202

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

eller

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

Michael Rangan

203

Arbetsstrivsel i sammanfattning

Välj kollegor

204

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

205

...inte bara kollegor, förresten

Välj chef

206

...till sist

Välj vem du själv är!

207

Det är inte likgiltigt vem jag är.
Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra!

208

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras val och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

209

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med **likgiltighet** bakar ni ett **bittert bröd**, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

210

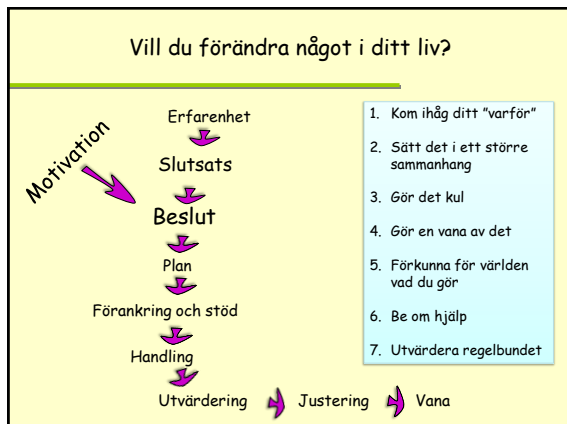
Bemötandets kärna - var "kommer" jag ifrån?

Jag tänker dela ut vänlighet, omsorg och kärlek i proportion till hur trevlig den andre är mot mig. Han får faktiskt bjuda till litet själv!

eller

Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom vem jag är gör skillnad. Jag **väljer** att ge hela mig själv, här och nu!

211



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."

215

Utan ett bra varför är det kört

Känsla Av SAMmanhang

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

Aaron Antonovsky, Hålsans mysterium

216

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

Friedrich Nietzsche

217

218

Hört det förut?

Motivation är grunden

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

219

Före varje beslut

Fråga först:
Är detta MENINGSFULLT?

Om inte - låt bli!

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.



222

"Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon

Vad är kärlek?

"Man kan inte ändra en annan människa"



225

Ge råd?

"I don't really have advice for people, except one thing: don't take any advice."

Merleyr Erlend, Helsestasjons - Making them work.

Råd eller goda råd?

- Jobba mindre!
- Unna dig!
- Släpp kontrollen!
- Var inte så självisk!
- Lev för andra!
- Lev balanserat!
- Ta det som det kommer!
- Satsa på familjen!
- Lita på andra!
- Sov, så att du inte blir utbränd!
- Slappna av!
- Värna dina gränser!

- Ge allt!
- Ligg i!
- Ta kontrollen!
- Satsa på dig själv!
- Du måste älska dig själv!
- Hitta något att brinna för!
- Planera och fokusera!
- Satsa på karriären!
- Lita till dig själv!
- Morgonstund har guld i mun!
- Det gäller att aldrig slappna av!
- Var flexibel!

227

Fega inte ur - ett gott råd kan betyda mycket för patienten!

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Riktig kärlek!

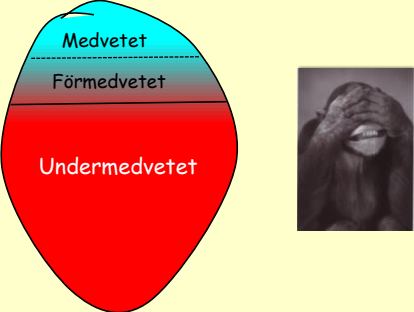
"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den **självinsikt** som kan få denne att själv vilja ändra sig.

I ♥ U

229

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



Medvetet

Förmedvetet

Undermedvetet

230

Good to great

Tala inte om för den andre vad han ska göra om du inte blir ombedd.

Fråga istället vilka förslag han själv har och vad han tycker vore den bästa lösningen.

231

Råd till rådgivare

Skaffa dig en invitation.
Var ett "bollplank".
Har den andre något eget förslag?
Skilj på råd och goda råd.
Kom med ett erbjudande.
Fatta inte beslut åt den andre.
Ta inte över ansvaret.

Skilj på råd och goda råd

Ett gott råd

- ges utifrån god kännedom om just den rådet gäller, anpassat till just denna persons behov och sätt att vara.
- framförs på ett sätt som gör intryck.
- framförs en gång.
- överlämnas till den andre som en möjlighet att överväga - inte som ett krav.

Jag vill ha ett vattentätt system!

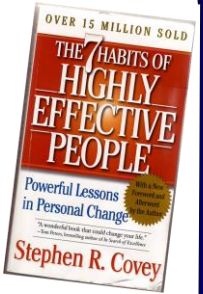


© 2004 Steve Meyers - COT1091818

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.

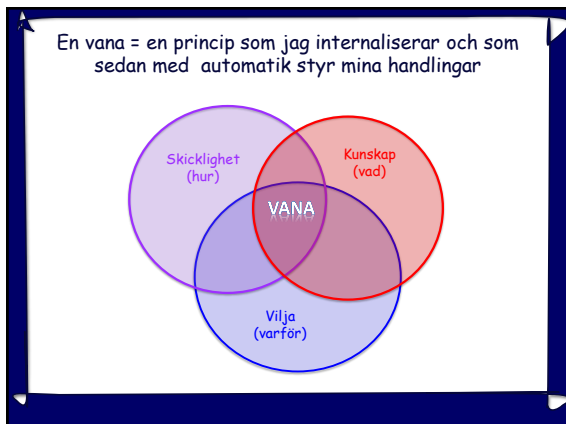


Rollo May

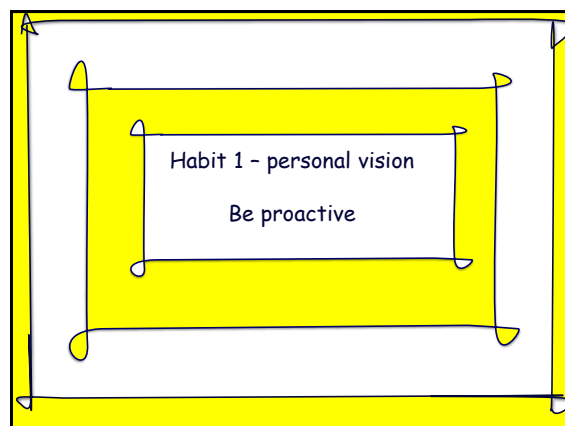
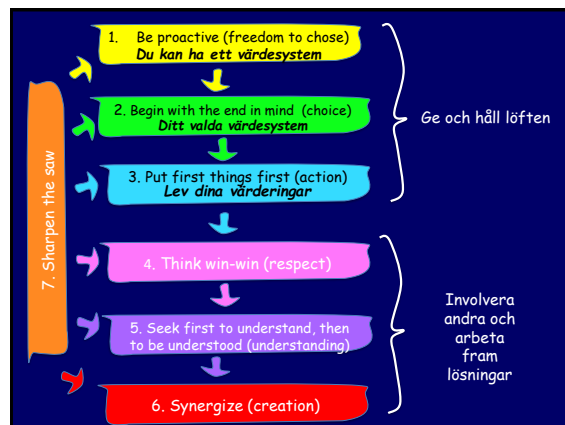
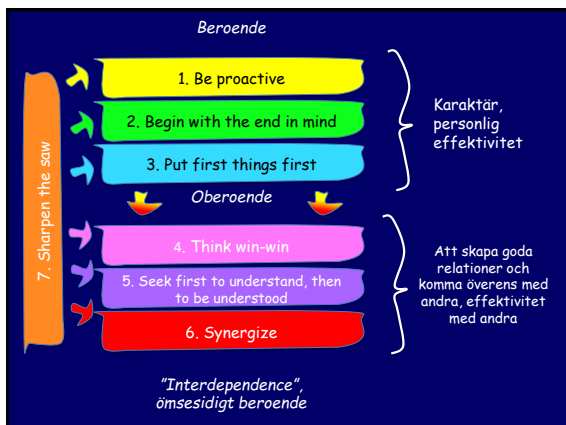
Vad menar vi med "karaktär"?

Och vad ska det vara bra för?





- 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.



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

Göra och hålla åtaganden till mig
själv och andra

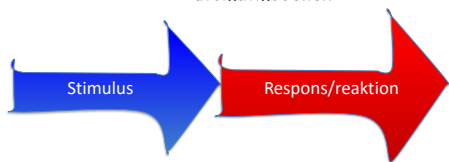
Vi kan ge löften - och hålla dem
Vi kan sätta upp mål - och arbeta hårt för att
förverkliga dem

Proaktivitet

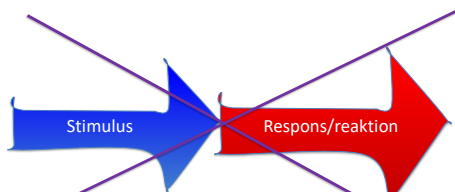
1. **Inre liv** - styra mina tankar, känslor, tolkningar och reaktioner
2. **Yttre beteende** - välja och kontrollera mina handlingar, ta initiativ, vara kreativ, skapa

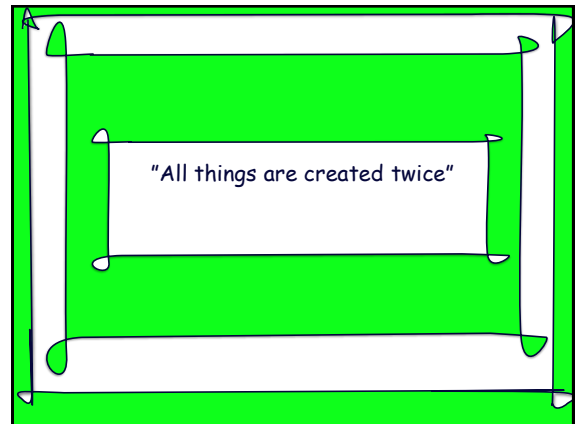
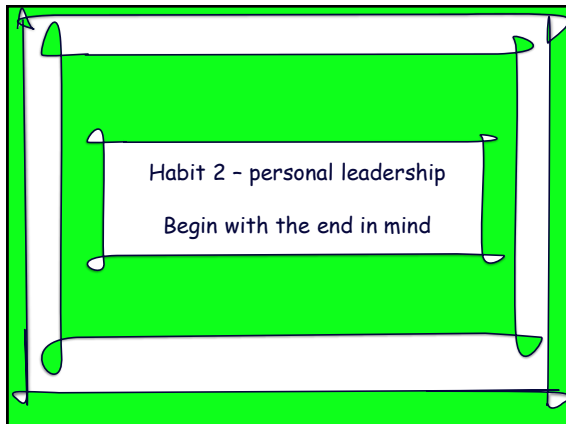
Motsatsen är att vara **reaktiv**, att **reagera** på tidigare och nuvarande händelser - gener, uppfostran, prägling, omständigheter. Leder till offermentalitet och "inlär hjälplöshet".

"Automatmodellen"



"Automatmodellen" är en kulturell vanföreställning!

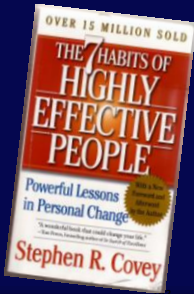




Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



2017-05-13 Michael Rungne

Lever jag rätt liv?



253

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

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

"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?

255

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.

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...

Lutar din stege mot rätt vägg?



Var 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 försäkrar 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 glömmar 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)

Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önsknningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

263

En definition på "tragedi"?

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

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

266

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



267

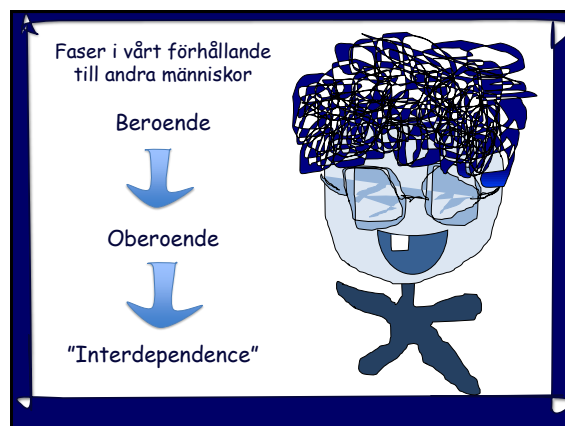
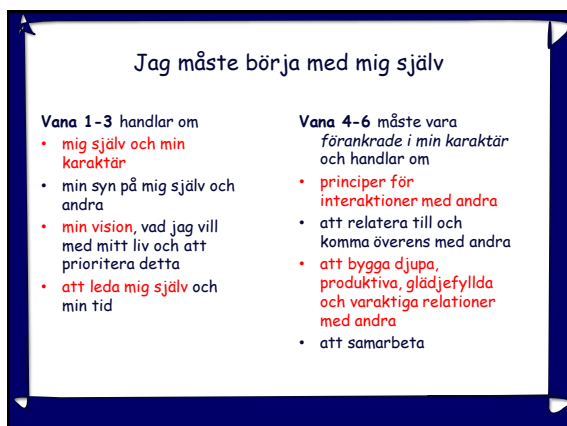
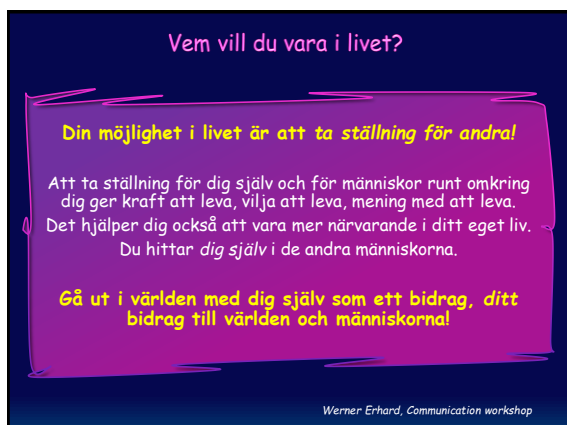
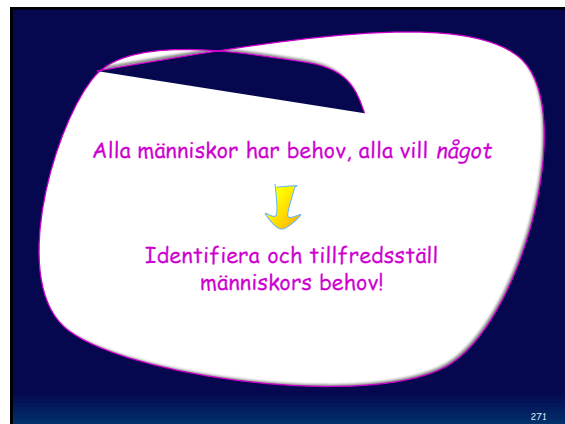
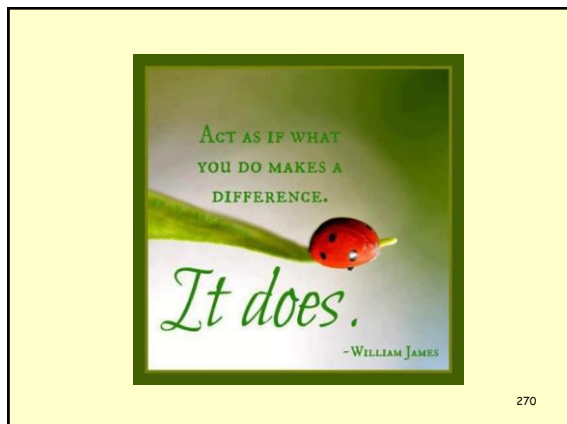
I vilken box lever du ditt liv?

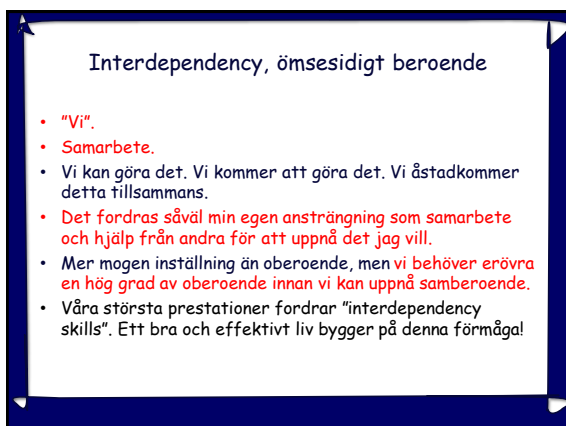
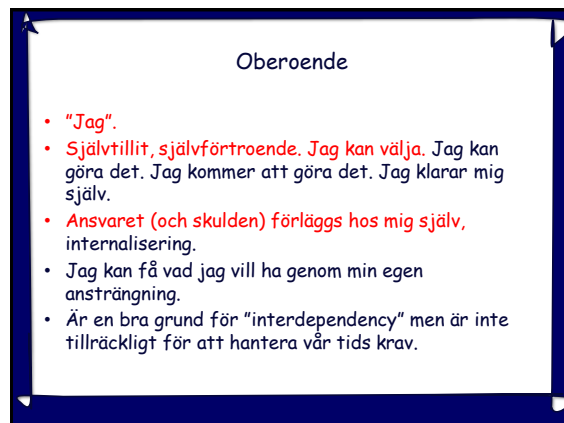
Att leva för andras gillande gör
det svårt för oss att **BRY OSS**
PÅ RIKTIGT!

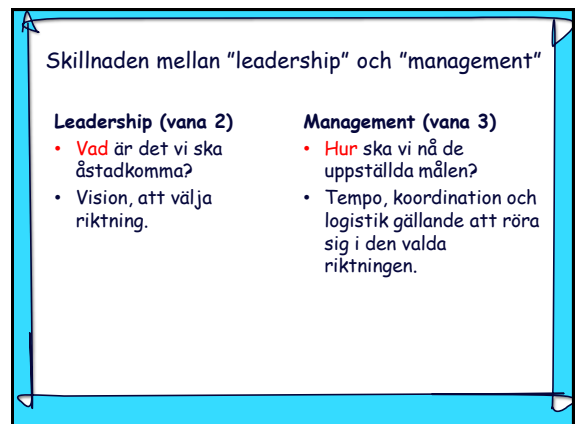
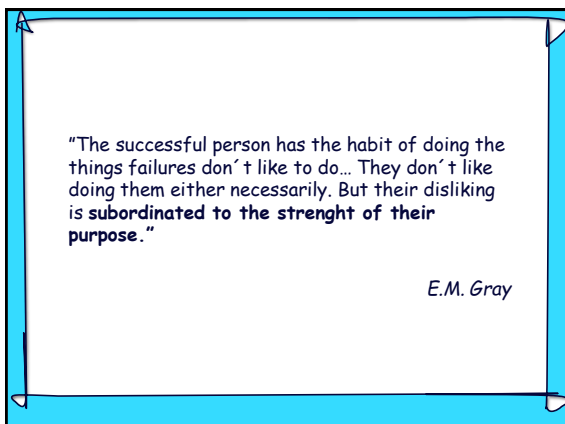
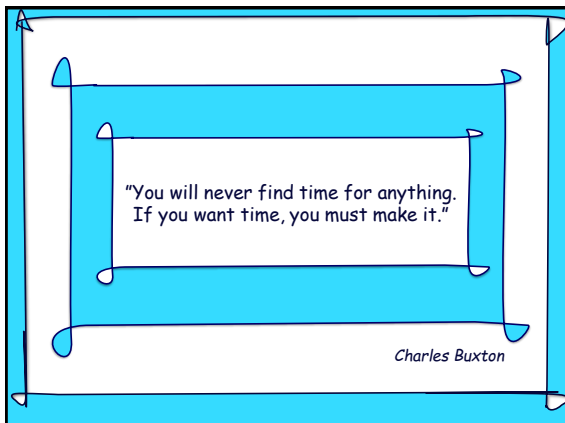
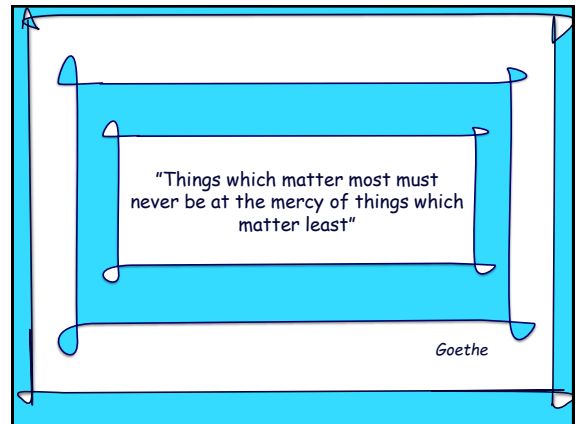
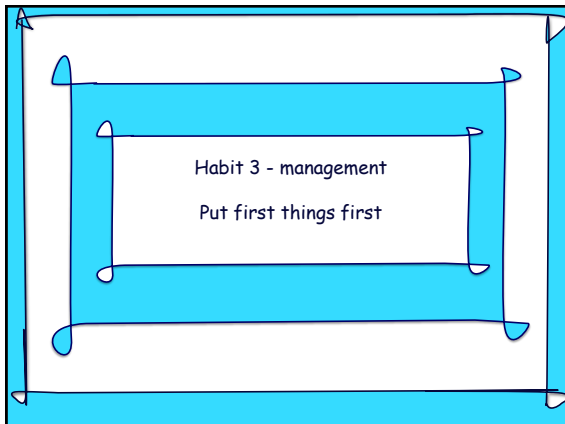
Förslag till styrande princip för ditt liv:

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

Vem jag är gör skillnad!







Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

288

"Organize and execute around priorities"

↓

Ska jag prioritera mitt schema eller schemalägga mina prioriteringar?

"Management" handlar om prioriteringar

- Ska jag prioritera mitt schema eller *schemalägga mina prioriteringar?*
- Gott "management" hjälper mig att *fokusera på mina prioriteringar.*
- Att handla utifrån mina prioriteringar, ögonblick för ögonblick, dag efter dag, hjälper mig att vara uppmärksam på hur jag använder min tid.

↓

"Organize and execute around priorities."

Min nya vana på jobbet

Fyra kategorier av krav på vår tid

	Brättom	Inte brättom
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

	Brättom	Ej brättom
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.

	Brättom (denna vecka)	Skyndsamt (inom en månad)	Ej brättom
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.

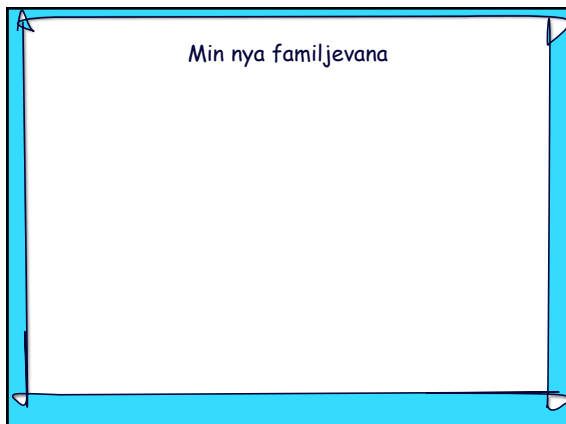
Aktivitet	Mening	Nöje	Tid/vecka	Öka/minska
Se på TV	2	3	6	--
Laga mat	4	3	7	0
Vara med familjen	5	4	14	+
Läsa morgontidningen	2	3	4	-
Bidra till en bättre värld	5	3	0	+

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

En övning som kan förändra ditt liv

Fundera ut en aktivitet som du, om du utförde den regelbundet och bra, är övertygad om skulle förändra ditt liv till det bättre.

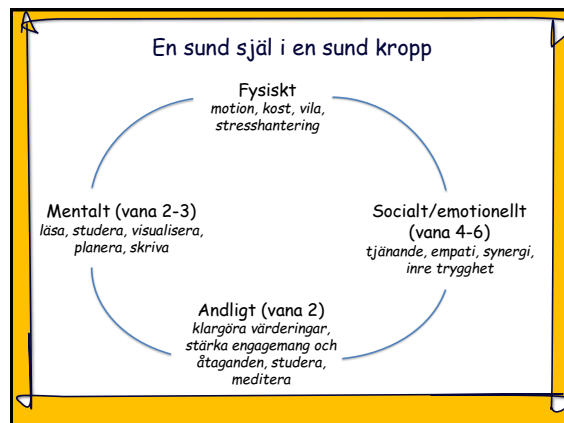
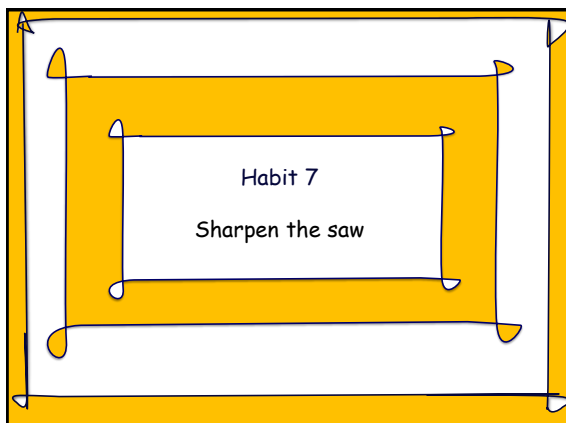
Min nya privata vana



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 Rangne 2017-05-13 301



Tack för oss!

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

10 maj 2017

