

Vem väljer egentligen mitt liv?

Hur kan jag leva mitt liv - inte någon annans?

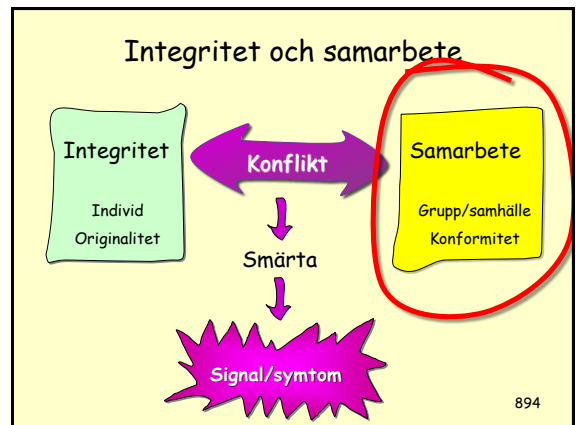
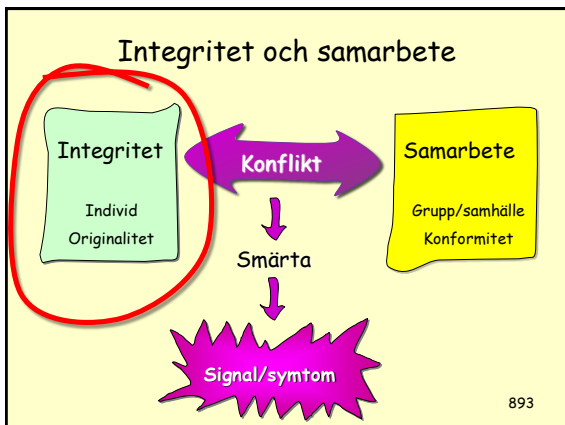
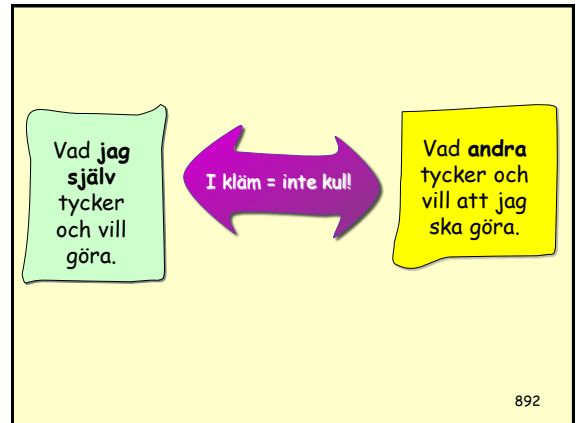
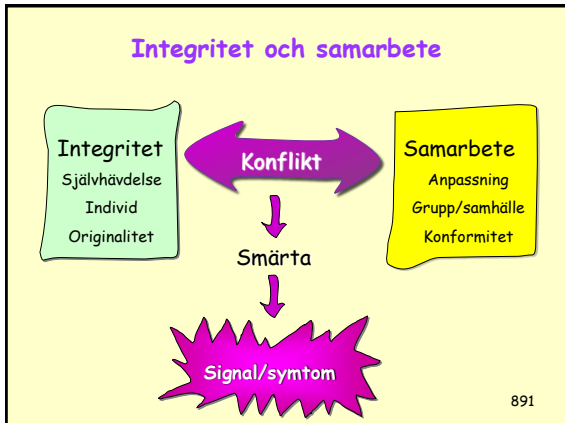
Varför vill alla "göra skillnad", och hur kan jag göra det?

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

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

Now repeat after me:
'I AM FREE'

890



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

Robert Frost



895

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

Antonio Machado



896

Lever jag rätt liv?



897

Hur vet man vad som är "rätt" liv (1-5 p)?

1. Hur känns det, känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag mening och glädje?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste värderingar?
4. Har jag goda och tillfredsställande relationer?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som tycker om mig?
6. Har jag ett arbete jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. Går jag i en skola jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
8. Känner jag att jag bidrar, att jag gör skillnad för andra?
9. Har jag tid för mina vänner, min familj, mina intressen och mina studier? Eller är jag ständigt stressad och slutkörd?

898

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



899

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*

900

Mitt i livet händer det att döden kommer och tar mått på människan. Det besöket glöms och livet fortsätter. Men kostymen sys i det tysta.

Tomas Tranströmer, *Det vilda torget*

901

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



Rollo May

Hur håller jag mig levande och vital hela livet?

"Fråga inte vad världen behöver, fråga vad som gör dig levande. Gå sedan och gör just det. För vad världen behöver är människor som blivit levande."

Harold Whitman



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

"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*

906

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

Owe Wikström, *Långsamhetens lov*

907

Slow dance

Have you ever watched kids
On a merry-go-round?
Or listened to the rain
slapping on the ground?
Ever followed a butterfly's erratic flight?
Or gazed at the sun into the fading night?
You better slow down.
Don't dance so fast.
Time is short.
The music won't last.

Do you run through each day
On the fly?
When you ask "How are you?"
Do you hear the reply?
When the day is done
Do you lie in your bed
With the next hundred chores
Running through your head?
You'd better slow down
Don't dance so fast.
Time is short.
The music won't last.

Ever told your child,
We'll do it tomorrow?
And in your haste,
Not see his sorrow?
Ever lost touch,
Let a good friendship die
Cause you never had time
To call and say "Hi"?
You'd better slow down.
Don't dance so fast.
Time is short.
The music won't last.

When you run so fast to get somewhere
You miss half the fun of getting there.
When you worry and hurry through your day,
It is like an unopened gift...
Thrown away.
Life is not a race.
Do take it slower
Hear the music
Before the song is over.

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

Vad skulle du vilja att de säger?



Vad tror du att de skulle säga?

909

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



Samuel Johnson

Skriv vad du vill att det ska stå på din
gravsten!

911

Här vilar du - vad ska det stå?

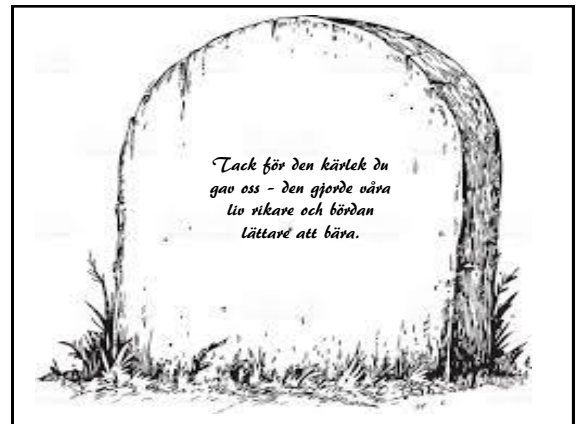


913

Vad vill jag med mitt liv?

Vem vill jag ha varit för mina barn och mina närmaste?

914



Enda lindringen för vår dödsångest?

Det finns ingen död som ej bytes i glädje och ingen människa lever förgäves.

Bo Zetterlind

916

Enda lindringen för vår dödsångest?

Han var en bra människa, vars osjälviska kärlek gjorde hans närmastes liv lättare att bära och världen till en bättre plats än den han föddes till. Han gjorde skillnad.

917

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

Vem vill du vara?

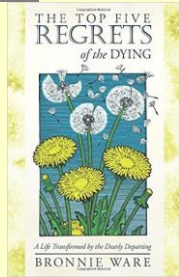
Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

919

Vad kan vi lära av dem som snart levtt klart?

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



920

Läget tills man är 25...



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

921

Vart är du på väg - och vill du dit?

Blunda en stund och föreställ dig livet precis som du skulle vilja ha det. Dina relationer, din hälsa, skolan.

Skriv ner vad du kommer fram till.

922

Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv? Skriv!

Mina relationer

Jag själv

Jobbet

923

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).

Vad händer när du fått allt du vill ha?

"Is this all there is?"

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?

"The thick of thin things"

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

Framgång och "success" förutsätter att min stege lutar mot rätt vägg

Ett framgångsrikt liv handlar om att leva så att jag uppnår mina högsta visioner för vem jag vill vara och vad jag vill åstadkomma.

INTE om att vara och leva som någon annan eller samhället vill.

"There is only one success - to be able to spend your life in your own way"
(Christopher Morley)



Vad menar vi med integritet?

- Helhet, odelbarhet, okränkbarhet.
- Det **värde** och den respekt vi tillmäter oss själva.
- En av grundbultarna i vår **karaktär**.
- **Kongruens**, överensstämmelse, mellan inre värld (tankar, känslor, värderingar) och yttre beteende.
- Att låta sig styras av sina **djupaste värderingar** - inte av tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Att leva med **självdisciplin**.
- Vår förmåga att **ge och hålla löften** till oss själva och andra.

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).

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).

Det svåraste av allt är att välja sitt eget liv

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv...

Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.

Ingebrigt Steen Jensen

Michael Rangne

2016-12-22

932

Att vara sig själv

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

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

Leva här och nu

- **Ta hand om dig själv i varje sekund. Du är ansvarig för konsekvenserna om du inte gör det.**
- **Våra grundläggande behov är sociala:** sedd, hörd, accepterad, uppskattad, höra till.
- **Lyssna till dina behov. Vad vill jag just nu?**
- **Ta hand om dina behov, skjut inte upp dem.** För de icke tillgodosedda behoven drar energi och förhindrar att du kommer vidare.
- **Tala om vad du behöver,** tro inte att andra kan lista ut det av sig själva.
- **Misstolkning av behov vanligt** - t ex att äta vid ledsenhet.

"Leva här och nu", Föreläsning av Lars Lagerstedt, Café Pan

Men det beror på vem du är!

Normalneurotisk människa

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

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

Samvetslös psykopat

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

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

Kan:

Vill:

Vill helst:

Vill innerst inne:



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

Att använda handlingsutrymmet

• Utforska handlingsutrymmet

- Se mitt eget utrymme
- Se att jag kan påverka andra

• Vad kan jag göra?

- Idéer
- Små ojobbiga saker
- Små steg mot en något bättre vardag

• Vad vill jag göra?

• Vad ska jag göra?



Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!
www.tidsverkstaden.se

Personligt åtagande

En idé till förbättring jag kommit på att jag *kan* göra och som jag känner att *vill* göra och därför bestämmer mig för att jag *ska* göra



Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!
www.tidsverkstaden.se

Exempel på personliga åtaganden

- Boka in två timmar för mig själv var vecka.
- Sluta irritera mig på saker jag inte kan eller orkar förändra.
- Rimlifiera 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!

Kierkegaards nio steg



Ted Harris och Ann Lagerström: Konsten att leva innerligt

Studenter vid amerikanska universitet

Högsta personliga mål	1968	1997
Tjäna mycket pengar	41 %	75 %
Utveckla en meningsfull livsfilosofi	83 %	41 %

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

När jag skulle göra lumpen



Det allra viktigaste för självkänslan är ...

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

På restaurangen igen



944

Recept för ett lyckligt liv



CHRISTER OLSSON

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

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

945

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



Ingebrigt Steen Jensen, *Ona Fyr*

946

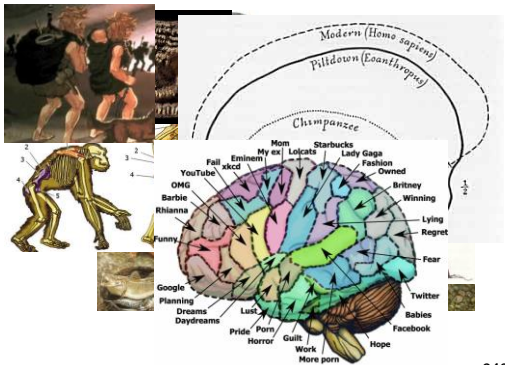
Recept för ett lyckligt liv?

Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

947

Några milstolpar i vår utveckling



Modern (Homo sapiens)
 Pittdown (Eoanthropus)
 Chimpanzee

Mom, Starbucks, Fall sked, Eminem, Lalçate, Barbie, Rhianna, Funny, Google, Planning, Dreams, Daydreams, Lust, Porn, Horror, Work, More porn, Hope, Fear, Regret, Lying, Bribney, Winning, Fashion, Owned, Lady Gaga, Twitter, Facebook, Babies, Twitter, Facebook



948

Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn är hela flockens barn

Överlägsen social förmåga och samarbetsförmåga

949

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






950

Vi är GJORDA för samarbete

Men inte för att samarbeta med vem som helst, hur som helst, om vad som helst, till varje pris.
Och det är skillnad på att samarbeta och att lyda.

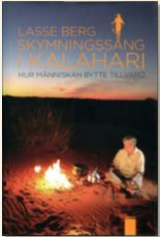


951

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

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

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



Lasse Berg

953

Alla människor avskyr att ta order



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

954

Good to great



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

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

955

Reciprokal altruism

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spiegelneuron

Massa behov
Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

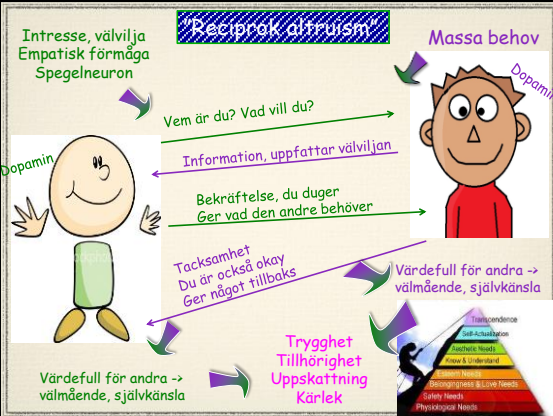
Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaks

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek



956


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

Lasse Berg





957


Modell för ett givande liv: ge, men smart!





1. Testa



1. Testa
2. Utvärdera



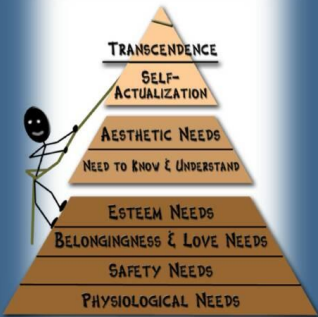
1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!


961

<http://www.ostendo.co.za/>

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS




"Självförverkligande"




GRAPHIC BY MARK R. KAIGER - ALL RIGHTS RESERVED

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




Michael Rangne 2016-12-22 963

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

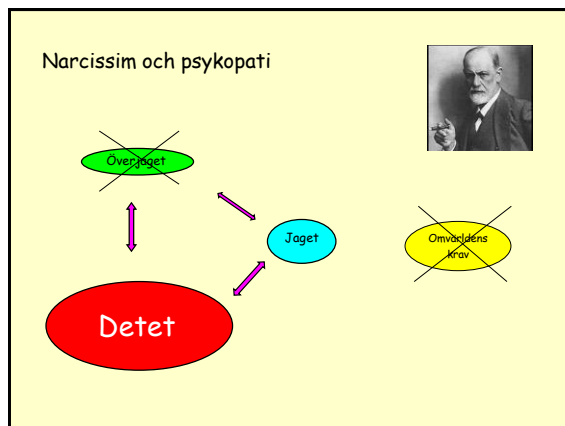
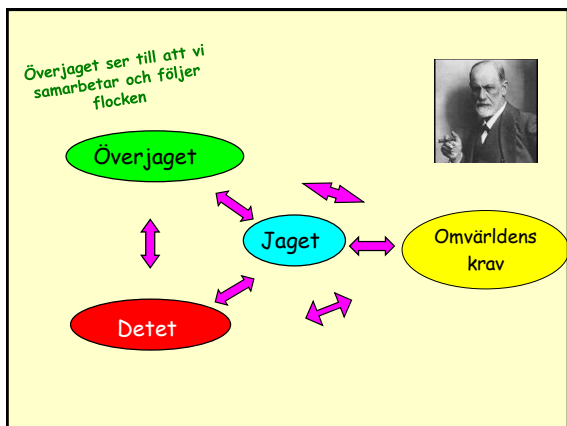
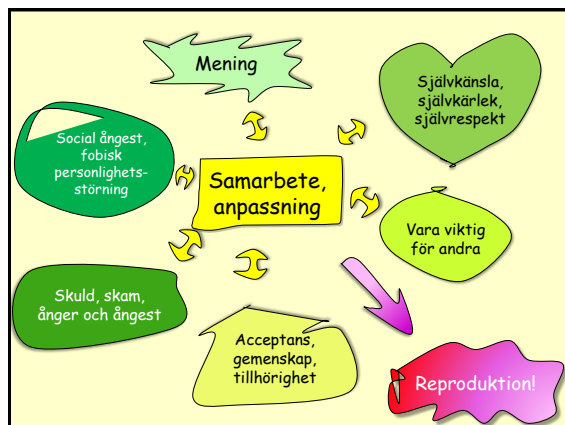


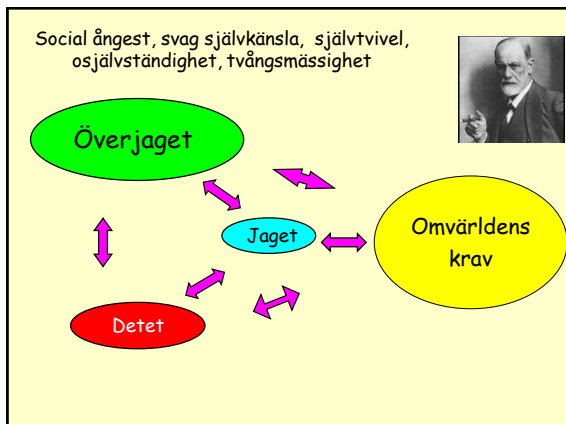
Michael Rangne 2016-12-22 964

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



Michael Rangne 2016-12-22 965





Mening och självkänsla är konsekvenser

- Självkänsla, tillhörighetskänsla och upplevelse av mening är naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt, belöningen för att vi samarbetar.
- Mening = jag tillför andra något av värde.
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi är det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle du känna dig värdefull?



970

Medfödda samarbetsstödjande mekanismer

Motverkar antisocialt beteende

- **Samvete** (internaliserade värderingar från gruppen)
 - Skam
 - Skuld
 - Ånger
- **Empatisk förmåga**
- Ångest för andras reaktioner
- Ogillande, utfrysning
- Upplevelse av sympati
- Spegelneuronen

Belönar prosocialt beteende

- **Gruppens uppskattning**
- Beröm, tacksamhet
- Egna känslor av **tillhörighet**, att betyda något, **mening**
- Stärkt **självkänsla**
- Dopaminsystemet, som frisätter dopamin vid goda handlingar och andras uppskattning

971

Vad kan gå snett i den sociala anpassningsfunktionen?

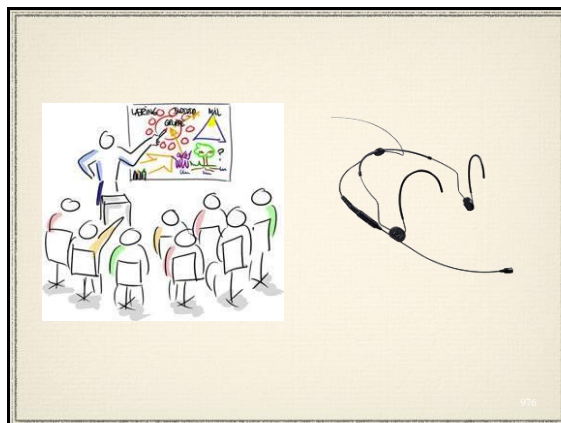
- **Underaktiv samvetsfunktion**
 - Oförmåga till skam, skuld, ånger och ångest
 - Brist på sympati, bryr sig inte (**antisociala/psykopatiska drag**)
 - "Lustprincipen" tar över, driftorna styr enväldigt
- **Förakt för gruppen** -> okänslig för dess värdering av en själv
- **Svårigheter att förstå den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

972

En helt vanlig dag på Serafen

Mia, 29 år

- Urusel självkänsla
- Skäms för sin person och sitt utseende
- Aldrig kunnat tala inför andra
- Åter lunch för sig själv
- Vantrivs på arbetet
- Vågar inte träffa män
- Nedstämd
- "Livet slut"



976

Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- Vid **exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, **rodnad**, stamning, svettning osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

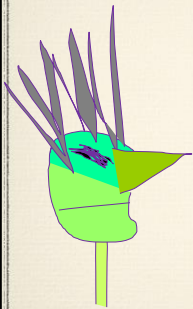
977

Symtom vid social fobi

- Rädd för att **stamma**, tappa tråden, sätta i halsen, **säga något olämpligt**, spilla ut kaffet...
- Blotta tanken på bjudning, måltid på restaurang, grupparbete -> **panikkänsla, hjärtklappning, svettning**, svaghetskänsla, orolig mage.
- Svårt ringa okänd person/myndighet, gå på posten, äta inför andra osv.
- Uppfattas som **blyg, osäker, inåtvänd**, blir ev mobbad i skolan.

978

Några vanliga "svåra" situationer



- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

979

Svårighetsgrad av social fobi

- **Specifik social fobi** (en tredjedel)
 - Rädsla för enstaka sociala situationer
- **Generaliserad social fobi** (två tredjedelar)
 - Rädsla i många situationer
 - Större påverkan på social funktion
 - Oftare arbetslösa eller ensamstående
 - Vanligare med andra psykiatriska problem

980

Testfråga:
Vad är "flygrädsla"?

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

- Specifik fobi (vanligast)
- Social ångest
- Panikångestsyndrom med agorafobi
- GAD
- Tvångssyndrom
- PTSS
- Existentiellt; adekvat och rationell rädsla?

981

982




Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och **irrationell rädsla för särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, märker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) **som man därför försöker undvika.**
- Individen är medveten om att **rädslan är överdriven.**
- **Exponering** leder till ångest.
- **Undvikande** beteende vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande.**
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde.**
- Vanligen finns dock samband med påvisbar händelse, **betingning.**
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering.**

984

Underdiagnostik och underbehandling

- Endast en minoritet söker professionell hjälp. Dessa söker då vanligen sent i förloppet.
- 75 % av de som har en ångestsjukdom saknar, eller får uppenbart otillräcklig, behandling (enligt PART-studien)

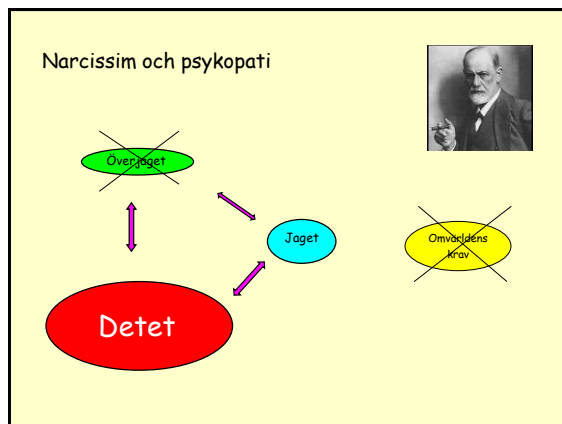
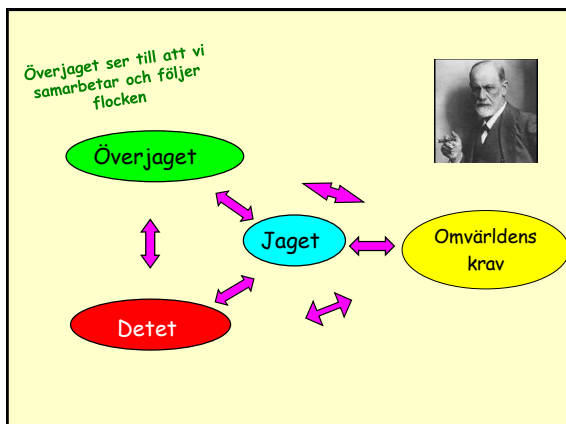


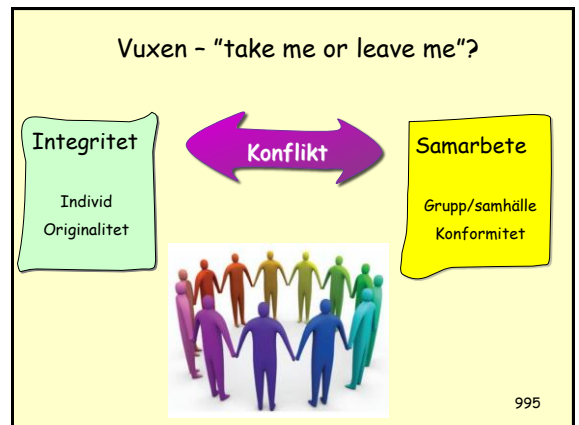
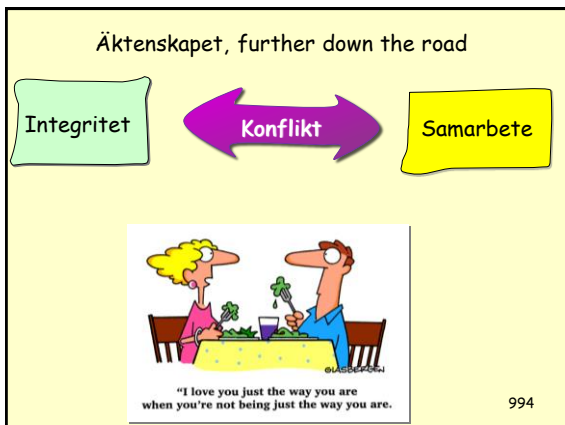
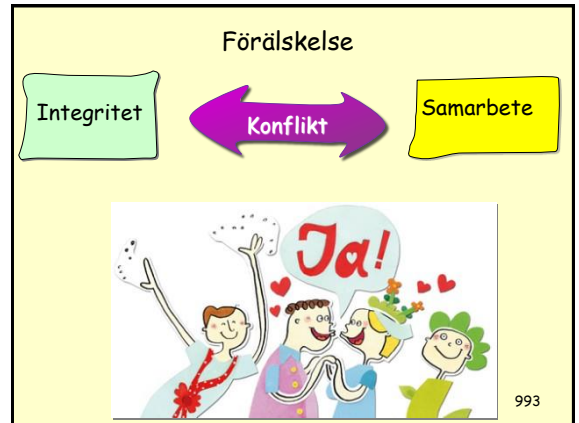
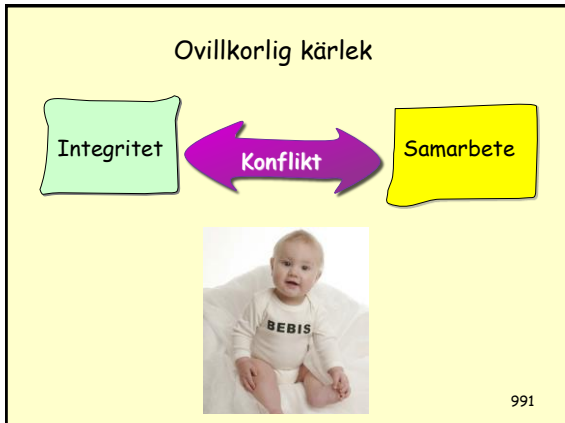
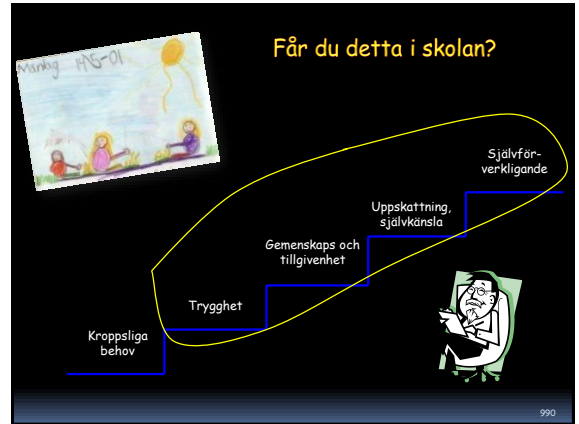
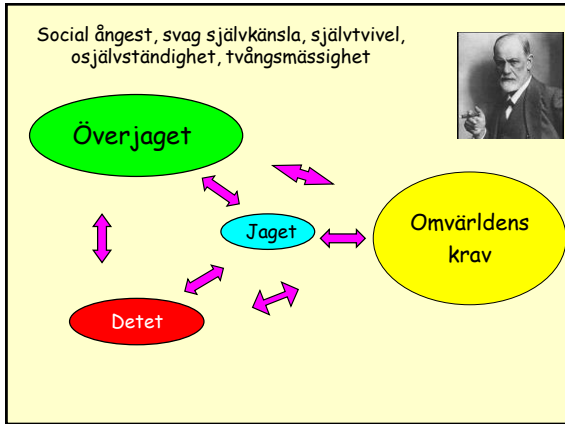
985

Behandlingsfördröjningen illa ty

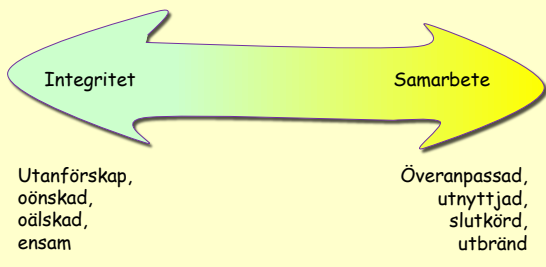
- **Drabbar unga i känslig ålder.**
- Ångesttillstånden är uttalat **kroniska.**
- Ger försämrad **livskvalitet.**
- **Sociala konsekvenser** (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för **somatiska och psykiatriska komplikationer** samt **missbruk.**
- Ökad konsumtion av **somatisk vård.**
- **Överdödlighet.**
- Ökad **självordsrisk** (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- **Stora kostnader** för samhället.

986





Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv.



Kvinna med barn - en omöjlig ekvation?

På jobbet ska det inte märkas att hon har barn.

Och hemma ska det inte märkas att hon jobbar.

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

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

1001

Varför detta hållå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

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

1002

Vad menas med "mod"?

Nix!

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

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

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

"Ni kan tycka vad ni vill!"

1003

Vem vill du vara?



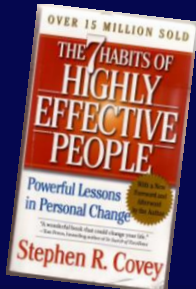
Lev med integritet

1004

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.

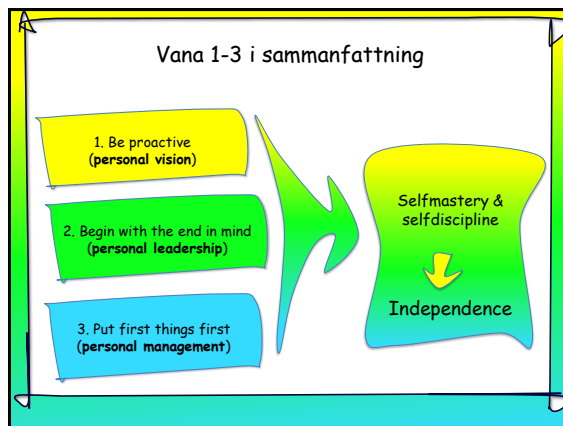
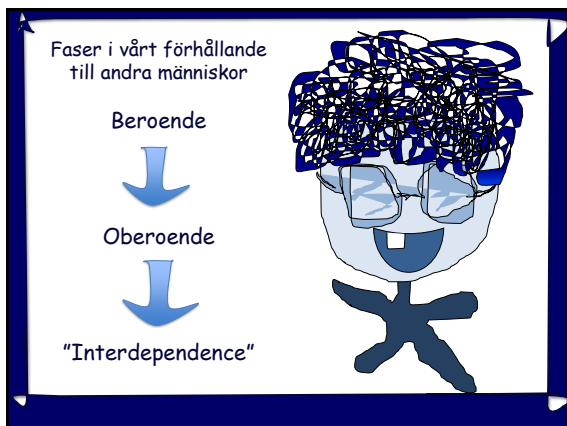
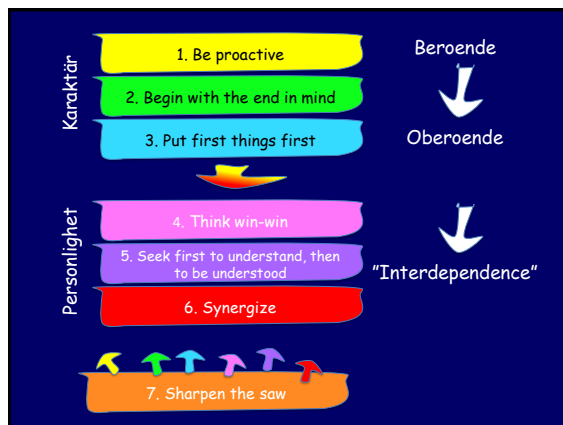


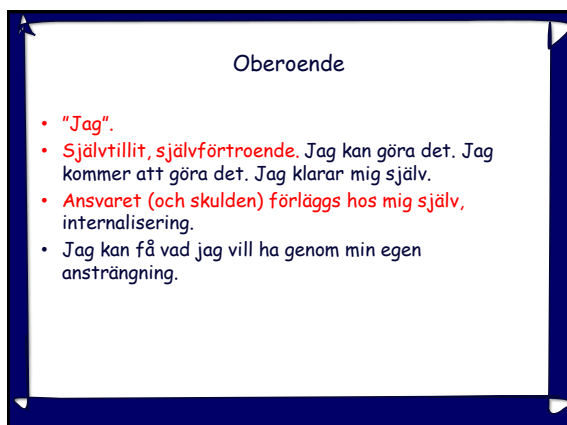
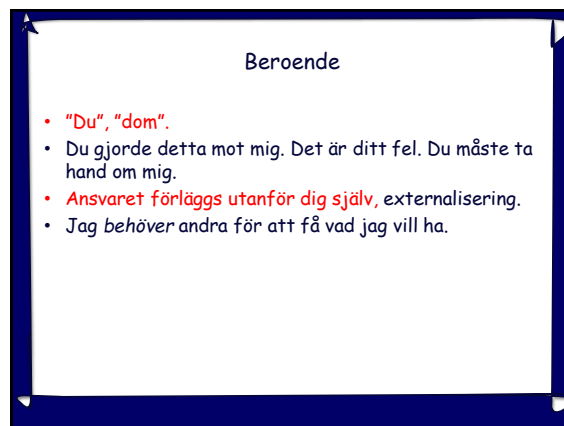
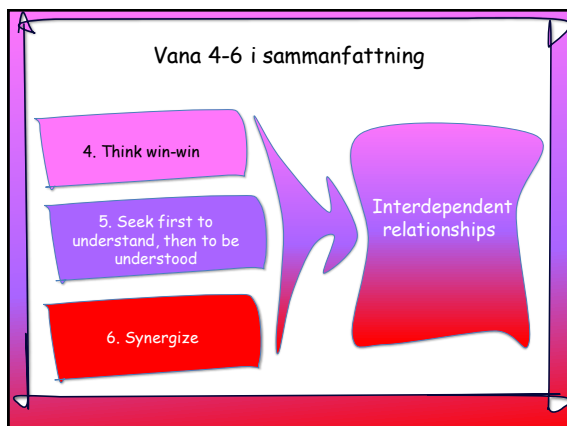
En väg till lycka och självkänsla

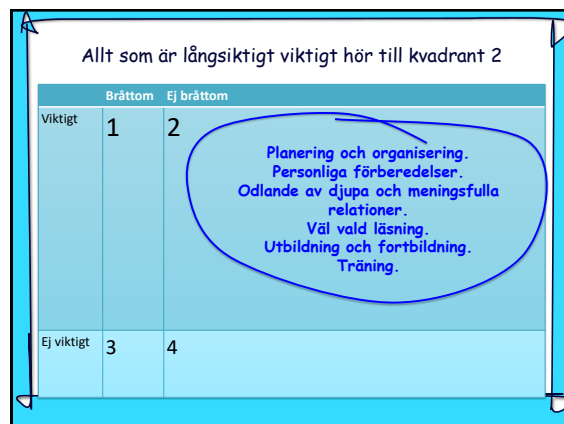


- Att leva efter mina djupaste värderingar.
- Djupgående karaktärsodling - inte ytlig personlighetsutveckling.
- Vem jag är - inte yta och sken.
- Kort sagt: att leva efter MINA EGNA djupaste värderingar, inte efter andras värdering av den yta jag visar.

1006







Fyra pandemier

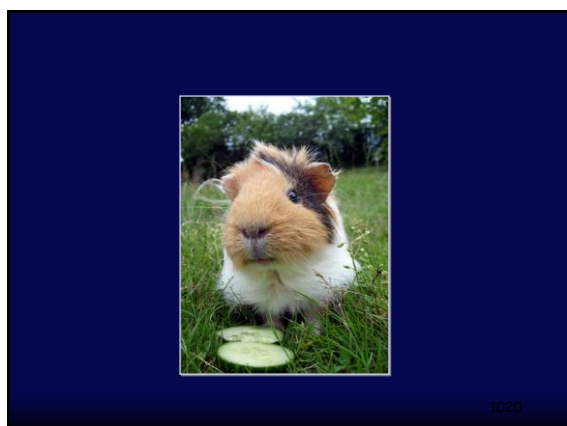
1. Nihilism.
2. Fundamentalism.
3. Girighet.
4. Likgiltighet.



Marin Lönnebo, Läkartidningen nr 40 2005

Vad menar vi med integritet?

- Helhet, odelbarhet, okränkbarhet.
- Det **värde** och den respekt vi tillmäter oss själva.
- En av grundbultarna i vår **karaktär**.
- **Kongruens**, överensstämmelse, mellan inre värld (tankar, känslor, värderingar) och yttre beteende.
- Att låta sig styras av sina **djupaste värderingar** - inte av tillfälliga tankar, känslor, reaktioner och impulser.
- Att leva med **självdisciplin**.
- Vår förmåga att **ge och hålla löften** till oss själva och andra.



Familjen Hedenhös - här gäller det att hålla ihop och hålla sams!



1021

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

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

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

1022

Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

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



1023

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara *medveten om syftet* med det jag gör.

Vad gör oss lyckliga?

Framgång, lustupplevelser, lycka, t o m hälsa, är biprodukter av upplevelsen av mening.

Vår unika mening

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

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

Vad är meningsfullt just nu?

KAN JAG FÅ UT MER AV VAD JAG REDAN GÖR?

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

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

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

Det är allt.

Tal Ben-Shahar

Sinnesrobönen

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

Reinhold Niebuhr

1029

Att vara sig själv

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

Martin Buber

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

Att vara sig själv

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

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

"Kommer inte att hända"




En "kik om hörnet"



En fråga

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

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 kostar det att INTE vara med här?

Å andra sidan, vad är priset för att INTE vara med här? Hur mycket ogillande, ensamhet och utanförskap är jag beredd att ta?

"Take me or leave me, I'm all I've got!"

Visst, men hur gick det för hen här?



1037



1039

<p>ADHD: Why worry, nu kör vi - tänka kan vi göra senare!</p>	<p>Mani: Vi vill, vi kan, vi törs!</p>	<p>Paranoid: De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!</p>	<p>Generaliserat ångestsyndrom: Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!</p>
<p>Deprimerad: Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!</p>		<p>Ormfobi: Blir jag biten så dör jag!</p>	<p>Droganvändare: Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!</p>
<p>Samlarsyndrom: Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!</p>	<p>Narcissist eller psykopat: Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!</p>	<p>Panikattack: Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.</p>	
<p>Tvångsmässig: Vi kollar elden en gång till!</p>			

När den andre inte "samarbetar":

Är det han som är "besvärlig"?

eller

Har han goda skäl att inte vilja samarbeta med oss?

1041

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

↓

Utbränd

1042

Vi kan SKAPA besvärliga människor

1. I vårt huvud
2. Med vårt beteende
3. Genom vår organisation



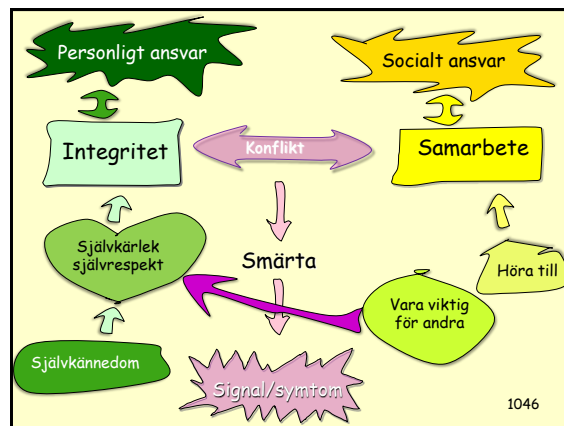
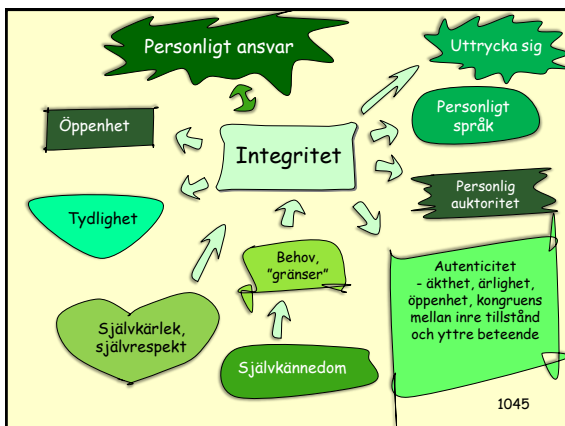
1043

Är du medveten om:

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

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

1044



Vad menas med att leva ett modigt liv?

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

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



Dan Hylander, *Höst*

1047

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.



1048

Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

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



1049

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



1050

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS
NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES
OR WHERE THE PAIN OF MISTAKES SHOULD HAVE DONE BETTER
CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA
FACE MARKED BY PUST AND SWEAT AND BLOOD
WHO STRIVES VALIANTLY
WHO ERRS AND COMES UP SHORT AGAIN AND AGAIN
WHO KNOWS GREAT ENTHUSIASMS AND DEVOTIONS
WHO AT BEST KNOWS TRIUMPH OR HIGH ACHIEVEMENT
WHO AT WORST FAILS DARING GREATLY

—BRENÉ BROWN—

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

1051

Failure
Is Not an
Option ?

failure is always an option !

MYTHBUSTERS
Discovery

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

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

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

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

1052

En väg till självkänsla och lycka i livet

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste värderingar och utifrån 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.



1053

Falsk dikotomi?



1054

Principer för "fully human living"

1. **Var dig själv.** Förställ dig inte, bär ingen mask, spela inte roller.
2. Upplev till fullo och **uttryck fritt och öppet dina sanna känslor.**
3. Låt inte rädsla för att såra någon annans känslor hindra dig från att göra och säga det du tycker att du bör göra och säga. "**Assert yourself**".
4. "**Do not bend yourself out of shape** trying to please everyone all the time."
5. Försök inte få dig själv att framstå i bättre dager genom att attackera, nedvärdera eller skvallra om andra.

John Powell, Fully human, fully alive

Principer för "fully human living"

6. **Leta efter det goda hos andra.** Gläd dig åt, njut av och beröm andra för deras goda egenskaper och handlingar.
7. **Tänk positivt om dig själv.** Försök se och bli medveten om allt som är bra med dig.
8. **Var varsam och förstående mot dig själv,** som du skulle vilja vara mot andra och vilja att de var mot dig.
9. "Do not judge another's accountability and subjective guilt."

John Powell, Fully human, fully alive

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

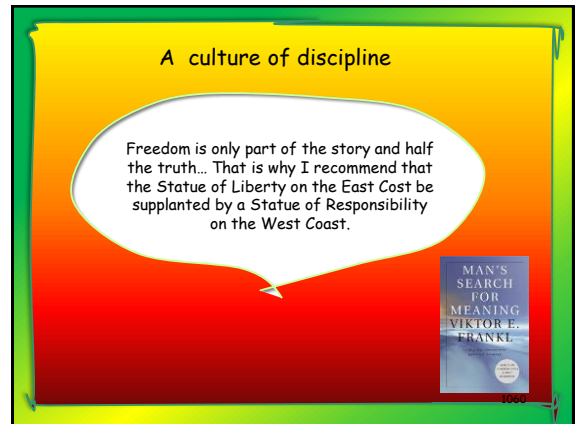
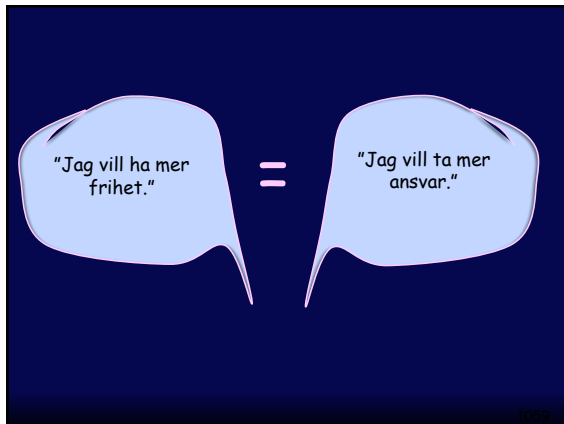
- Trivs med sig själv, andra och livet.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov.
- Smidig och flexibel.
- Har humor och perspektiv.
- **Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra.**

Vem söker vi hos oss?

- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Uppskattar schyssta puckar och raka rör.
- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Flexibilitet.
- Humor.
- Tar ansvar för sig själv.
- Vill jobba hos oss.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

1058



Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl 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!

1061

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Hur jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen

1062

Innehåll ↔ Process

Innehåll: Det vi talar om.
Process: Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Vem har ansvaret för samspelets kvalitet i denna relation?

Processens kvalitet avgör samtals kvaliteten

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

1064

Den stora hemligheten...

...är...
???

...löjligt enkel, egentligen...
???

... försök med...
???

...litet vanlig enkel...

...vänlighet!



1065

Hur känns det för den andre - och hur mycket kommer jag att få veta - om hen upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

1066

...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

1067

Skulle jag vilja ha mig själv till kompis?

Varför/varför inte?

1068

Glädje

Glädje

Glädje

Glädje

Glädje

1069

Känslor smittar

Vi tycker om glada människor, eftersom deras glädje smittar oss.

Vi tycker om de som tycker om OSS, eftersom de hjälper oss att tycka om oss själva.



1070

Överkurs - tankar är skapande

ATT
VARA
GENOM
MÖTEN

Kay Pollak

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

1071

Jag kan inte vara i skolan åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

1072

"You can't hire someone who can make sandwiches and teach them to be happy. So we hire happy people and teach them to make sandwiches."

Jay, at British sandwich chain Prêt a Manger

1073

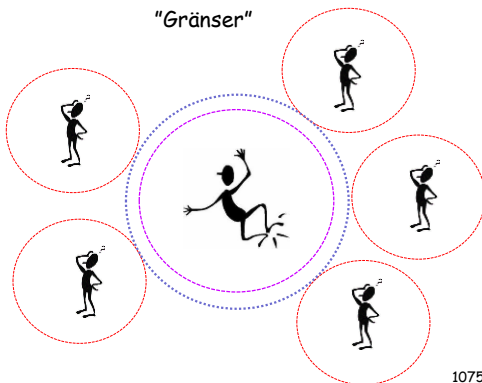


När relationen går snett



Det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas!

"Gränser"



1075

Använd ett personligt språk

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

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

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."



Vilket funkar bäst?

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

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



1078

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

Hrand Saxenian

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

Att DU förstår, accepterar och förlåter DEM!



att feja
är mänskligt,
att förlåta
är gudomligt

När du är osams eller inte trivs i din familj:



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

Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



"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

1083

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

1084

Vi är fria att välja, men...

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

Spanskt ordspråk

1085

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, och betala för det.

Gud, enligt spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser.

1086

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

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!