

Från föreläsning med Jörgen Oom för SLSO, VO Psykiatri, ca 2016

”Få med er två grejer, då går ni på plus här idag.”

”Jag kommer att fråga sex personer här om tjugo sekunder.”

Vi måste få ut mer av de vi redan har här. Hur får vi dem att växa och bli bättre på allt?

”Hur många här skulle kunna göra jobbet litet bättre?” Alla *tror* att de gör så gott de kan.

Slå vakt om arbetsglädjen – det ska gå fort, vara effektivt *och* vara roligt. Se upp med människor som aldrig skrattar, de är misslyckade människor.

Bemöta klagare: ”Detta kan inte vara ett jättestor problem i samhället.” ”Har man inte större bekymmer än så har man det nog rätt bra.” Exemplet med den indiske pojken som lät klippa av benen med ett tåg för att bli en mer framgångsrik tiggare.

Livets första lektion: Det *är* inte rättvist, men man får inte stjäla för det.

Svenskarna är nerknarkade med trygghet. Vi vill ha garantier för att vi kommer att trivas först, innan vi gör något, men i de viktigaste frågorna får vi inga garantier.

Vid rekrytering - sök *mod*, inte bara kompetens.

Framgångsfaktorer:

1. Kunskap om det jag håller på med
2. Uthållighet, orka hänga i
3. RMI, Rätt Mental Inställning

RMI viktigast, du *skaffar* då de kunskaper du behöver. ”If it is to be, it is up to me.” Charity begins at home. Börja med dig själv, du är den enda du kan ändra på. Om du ska invänta att alla ger sitt godkännande för det du vill göra så... lycka till!

Man märker inte och inser inte att man är en del av problemet, inte ens om man själv är *hela* problemet.

För tusen år sedan bodde här vikingar, nu är alla kränkta (exempelvis Jarlsbergs ostreklam ”smaken sitter i hålen” som prompt anmäldes till DO).

”Neg-virus”. Ha synpunkter på sådant som går att påverka. Man kan inte gnälla sig till en bra stämning. När en positiv och en negativ tanke möts vinner alltid den negativa. Ett ruttet äpple förstör hela lådan. Vi riskerar att bli nermalda i någon sorts negativ gegg. Det kommer alltid att vara krig *någonstans*. Men din nedstämdhet gör ingen gladare. Råd till negativa: ”Byt kassett – det är fel på den du har.” Världen ska vara litet bättre när jag lämnar än när jag kom. Tillför något, add value! Hela livet är en IKEA-grej; man får delarna men måste sätta ihop dem själv. *Skaffa* dig en bra dag!

Om du alltid hamnar vid tråkiga bord så titta dig i spegeln. De andra kommer inte att ändra sig. Vill du ha ett bättre liv så får *du* fixa det. Det hjälper inte att sitta här och lyssna.

Tre vägar att ändra på en känsla: Musik, ändra sina tankar eller *göra* något, vad som helst. ”Skit i vad du känner, *gör* det bara.”

Alla har två jobb på jobbet:

1. Sköta sina arbetsuppgifter.
2. Bidra till en bra stämning. Fråga dig var dag vad du har gjort idag för att bidra till en bättre stämning på jobbet. Skapa själv det du vill ha. Vill du ha motivation och arbetsglädje? Skapa själv motivation och arbetsglädje!

”Life is a package deal.” Jobbet, familjen, allt.

”Det ska göras.” Vissa saker ska bara göras.

Lyft fram det negativa var vecka, *plus* vad ni ska göra åt det. Vilka negativa utsläpp som helst funkar inte. ”Om det är fel på allt här – varför kommer du då hit?” ”Vad kan du göra *åt* det?” Säg inte att du inte kan, fråga hur man gör. ”Omöjligt” gäller *bakåt*.

Sammanfattat av Michael Rangne, ca 2016