

Vad menar han egentligen?



att välja
Glädje
Kay Pollak



ATT
VÄXA
GENOM
MÖTEN
Kay Pollak

1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.
Alltid och i varje stund.
2. Varje möte kan ge oss något för egen del.
Vartenda ett.

1

1

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



2

"De här tre timmarna är de första timmarna på resten av ditt liv"

Tack till Kay Pollak



3

Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

Tack till Kay Pollak

4






Jag är själv ansvarig för min värld

- Jag ligger själv bakom min upplevelse.
- Mina trossatser avgör hur jag reagerar på det som händer.
- Jag kan ÄNDRA mina trossatser.

Tack till Kay Pollak

5

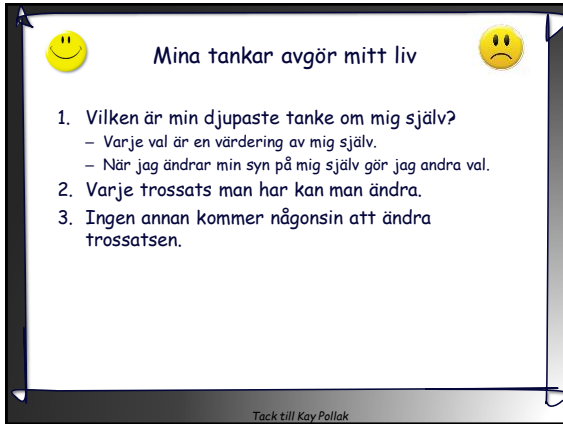



Från offer till ansvarig

1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande.

Tack till Kay Pollak

6

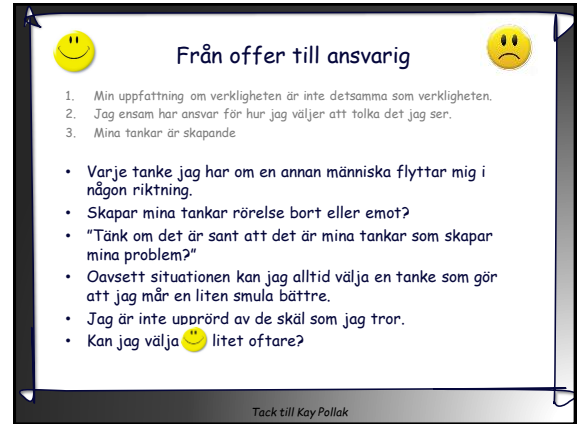


Mina tankar avgör mitt liv

1. Vilken är min djupaste tanke om mig själv?
 - Varje val är en värdering av mig själv.
 - När jag ändrar min syn på mig själv gör jag andra val.
2. Varje trossats man har kan man ändra.
3. Ingen annan kommer någonsin att ändra trossatsen.

Tack till Kay Pollak

7



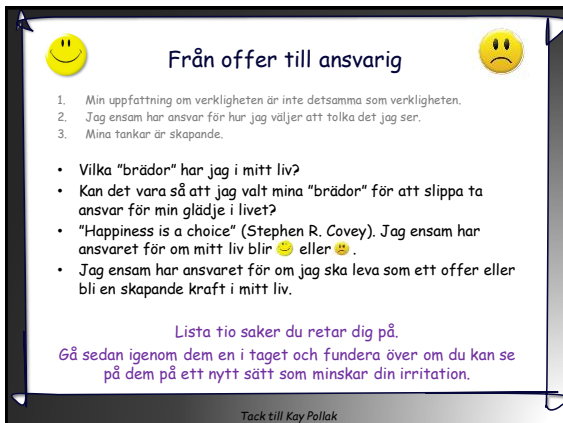
Från offer till ansvarig

1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande

- Varje tanke jag har om en annan människa flyttar mig i någon riktning.
- Skapar mina tankar rörelse bort eller emot?
- "Tänk om det är sant att det är mina tankar som skapar mina problem?"
- Oavsett situationen kan jag alltid välja en tanke som gör att jag mår en liten smula bättre.
- Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror.
- Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak

8



Från offer till ansvarig


1. Min uppfattning om verkligheten är inte detsamma som verkligheten.
2. Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
3. Mina tankar är skapande.

- Vilka "bräddor" har jag i mitt liv?
- Kan det vara så att jag valt mina "bräddor" för att slippa ta ansvar för min glädje i livet?
- "Happiness is a choice" (Stephen R. Covey). Jag ensam har ansvaret för om mitt liv blir 😊 eller 😞.
- Jag ensam har ansvaret för om jag ska leva som ett offer eller bli en skapande kraft i mitt liv.

Lista tio saker du retar dig på.
Gå sedan igenom dem en i taget och fundera över om du kan se på dem på ett nytt sätt som minskar din irritation.

Tack till Kay Pollak

9



Mina tankar är skapande

Si...

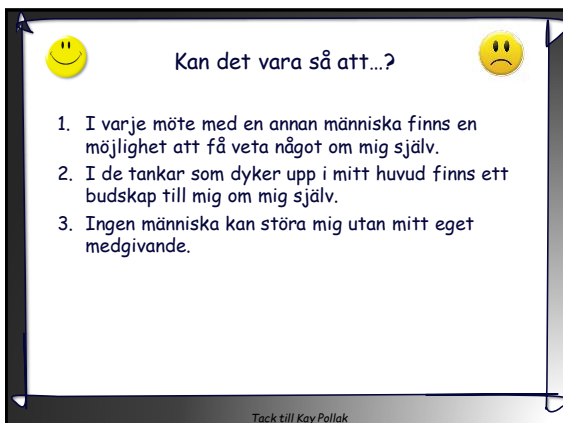
- Livet är en kamp
- Livet är ett helvete, och sedan dör man
- Ingen kan vilja ha en sån som mig
- Han har aldrig varit på mitt jobb
- Å nej, inte en dag till!
- Om tre veckor har jag varit sjuk i en månad

...eller så?

- Livet är fullt av underbara överraskningar
- En dag till att leva
- Det finns mat i kylskåpet idag också
- När det är lätt så är det rätt
- En människa som mår bra har inte behov av att trakassera någon annan

Tack till Kay Pollak

10

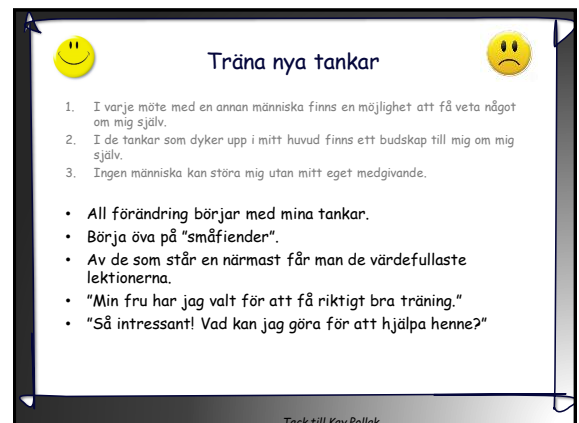


Kan det vara så att...?

1. I varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
2. I de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

Tack till Kay Pollak

11



Träna nya tankar

1. I varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
2. I de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

- All förändring börjar med mina tankar.
- Börja öva på "småfiender".
- Av de som står en närmast får man de värdefullaste lektionerna.
- "Min fru har jag valt för att få riktigt bra träning."
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"

Tack till Kay Pollak

12

När relationen går snett

- Jag är inte upprörd av de skäl som jag tror.
- Ingen annan kan störa mig utan mitt medgivande.
- "Jag har förmodligen skapat det här dramat alldeles själv."
- Jag kan inte ändra på den andre, men jag kan ändra mina tankar om honom.
- Jag är fast besluten att se på denna människa på ett nytt och annorlunda sätt.
- Frånstötande beteende ofta uttryck för rädsla.
- Ta inte masken för sann - den är ett rop på hjälp.

Tack till Kay Pollak

13

När relationen går snett

- Även detta möte är en möjlighet till glädje och mening.
- "Så intressant! Vad kan jag göra för att hjälpa henne?"
- Även i detta möte finns en möjlighet att få veta något om mig själv.
- "Det ligger något i vad du säger."
- "Jag tar honom, han är utsänd till mig för att öva på."
- "Denna person har jag fått för att få riktigt bra träning, han är helt rätt för mig."
- "Du får inte svårare än du klarar av."
- Berätta öppet om vad du fått ut och lärt dig av mötet, och tacka uppriktigt för det.

Tack till Kay Pollak

14

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...

...man får aldrig värre än man klarar av!

15

När relationen går snett

- Men... det är aldrig kärleksfullt mot dig själv eller någon annan att vara någon annans dörrmatta eller låta sig utnyttjas!
- Vid konstig fråga: "Kan du ge mig ett exempel?"

Tack till Kay Pollak

16

Hur skulle våra möten med andra bli om...

...vi utgår från att vi kan lära oss något av varje människa?

...vi utgår från att varje möte med en människa är en möjlighet till glädje och mening för oss själva, och visar denne vår uppskattning?

...vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid lämnar båda åtminstone en smula förändrade?

17

Hur skulle mina möten med mina patienter bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

- Att uppleva glädje och mening. Varje möte kan ge oss något för egen del.
- Att göra gott, ge något till en annan människa
- Att lära mig något om den andre och om mig själv. Jag har något att lära av varje människa jag möter.

18

Hur skulle mina möten med mina patienter bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

...att **uppleva glädje och mening?**

...jag har **något att lära** av varje människa jag möter?

... ett äkta möte alltid lämnar båda åtminstone en smula **förändrade?**

19

Hur skulle mina möten med mina patienter bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

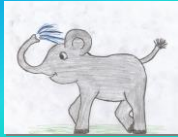
• Ett tillfälle att

- uppleva glädje och mening. Varje möte kan ge oss något för egen del.
- göra gott, ge något till en annan människa
- lära mig något om den andre och om mig själv. Jag har något att lära av varje människa jag möter.

• Ett äkta möte lämnar alltid båda en smula **förändrade.**

20

Hur skulle det kännas för den andre om...



...hen upplever att han har betydelse för oss, att hen ger även oss något värdefullt för vår egen del?

21

Tänkarärskapande

- 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.

22

Några karameller att provsmaka

- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skäl jag tror att jag är.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser.
- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.

23

23

Några tankeförslag vid konflikter och "jobbiga" människor

- "Det ligger någonting i det du säger".
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser eller hör.

24

24

Fler karameller att pröva

- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om andra.
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har aldrig behov av att attackera en annan människa.

25

25

Flum, högsta livsvisdom eller tillämpad KBT?

- Verkligheten och min uppfattning om verkligheten är inte detsamma.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag ensam har ansvar för hur jag väljer att tolka det jag ser och hör.
- Det enda jag kan ändra är mina egna tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.
- 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.
- Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.
- Jag är inte upprörd av de skäl jag tror.
- Skälet till min irritation finns inom mig.
- Bakom ilska finns oftast någon form av rädsla.
- "Jobbig" människa: Fokusera dina tankar på någon sak som är positiv med denna människa. Se vad som händer med er relation!
- "Det ligger någonting i det du säger!"
- En människa som mår bra har inte behov av att attackera en annan människa.
- Framför dig står en människa som just nu inte mår bra.
- Ett gräl börjar aldrig med den första repliken. Det börjar med den andra.
- Det som sker just nu, det sker för att jag har något att lära mig.

26

26