

Det vil helst gå galt, men det er ikke sikkert det gjør noe...



Før, tynget av ansvar?

Ved Jon Reichelt

En middelmådig mann, som gjør så godt han kan...



Nå??



Nå er det jo ikke helt sikkert
at det vil gå galt heller...

Men at det går bra er sjelden et problem...

Holdninger former forventninger og reaksjoner!

Ofte mer enn hva som faktisk skjer!



Middelmådig, jeg??

Ja, det er de aller fleste av oss – og det er bra!



Vi lever i en tid og et samfunn der vi har skrudd forventningene vel høyt!

Vi har aldri vært tryggere, rikere og friskere, likevel...

Vi lever med de økte forventningers misnøye...



Forskrudde forventninger?


Ekstrem og ukritisk individualisme...

Dersom du påtar deg ansvaret for å lykkes -
får du et like stort ansvar når du mislykkes...



Livet er stadig et urettferdig,
uforutsigbart og usikkert
prosjekt!

Vi er mye mer avhengig av alle andre enn vi kanskje tror!
Livet er mye mer avhengig av tilfeldigheter enn vi liker å tro!



Før måtte vi tilpasse oss og
føye oss...

Nå må vi selv ta stilling til hvilke verdier vi vil følge, og følge dem!

Verdier: Holdninger vi ønsker oss!

Holdning, nesten en verdi (for Hårek)!



© 1996 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.





”Hjernen er alene – alene
med hjernen”

Synger Lars Lillo Stenberg...

Det er hjernen din som gjør at du er den du er.

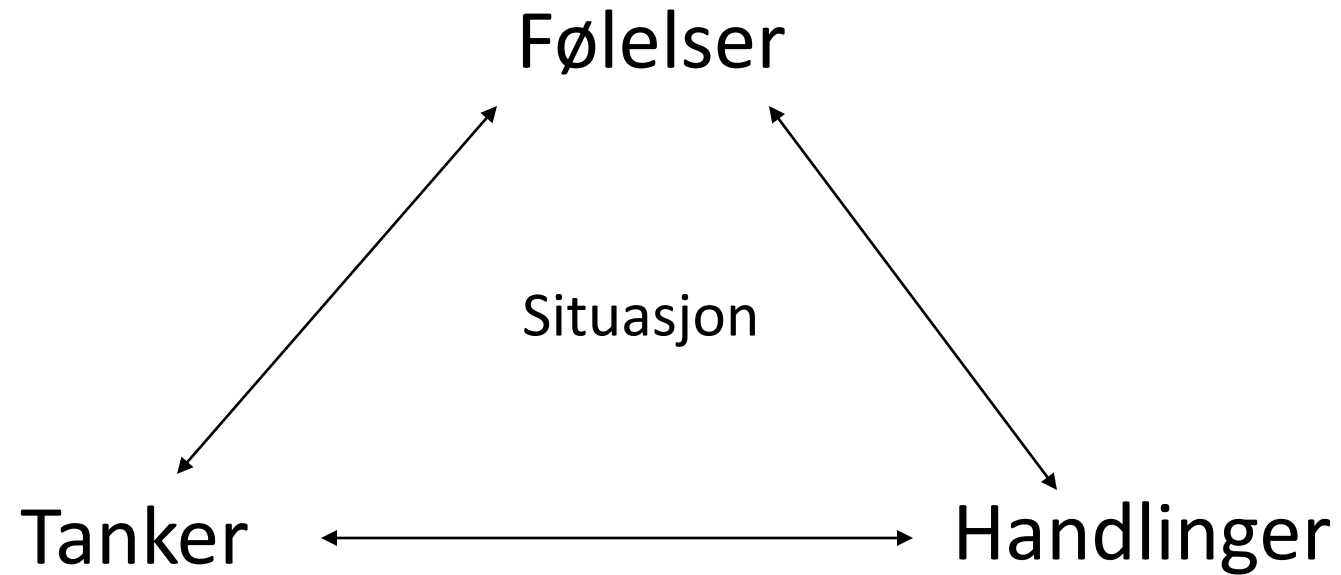


Holdninger er faste mønstre hos hver enkelt

En automatisk indre logikk hos hver av oss - hva du
er "oppdratt" til...

Et produkt av arv/ miljø – knyttet til personlighet/
temperament!

Holdninger sett fra hjernens side:



Vi er oss gjerne ikke våre
holdninger bevisst...

Vi tror de er finere og bedre enn de er...
"Ingen" har fordommer...

Holdninger kommer til
uttrykk i det man sier og
gjør!

Ikke i det man sier at man sier og gjør!

Høflighet, vennlighet, overgrep eller lederskap?



Vi er styrt av følelser og vaner!

Min gamle lærer, Professor i patologi, Olav Hilmar Iversen:

«Mennesket tenker ikke med hjernen.

Vi tenker med binyrene, ovariene og testiklene, og bruker hjernen til å begrunne det vi har gjort!»

Dette kan selvsagt gjelde bare alle andre enn deg, pussig nok...



Hjernenes viktigste jobb er
å holde sin «vert» i live!

Alt annet er underordnet!

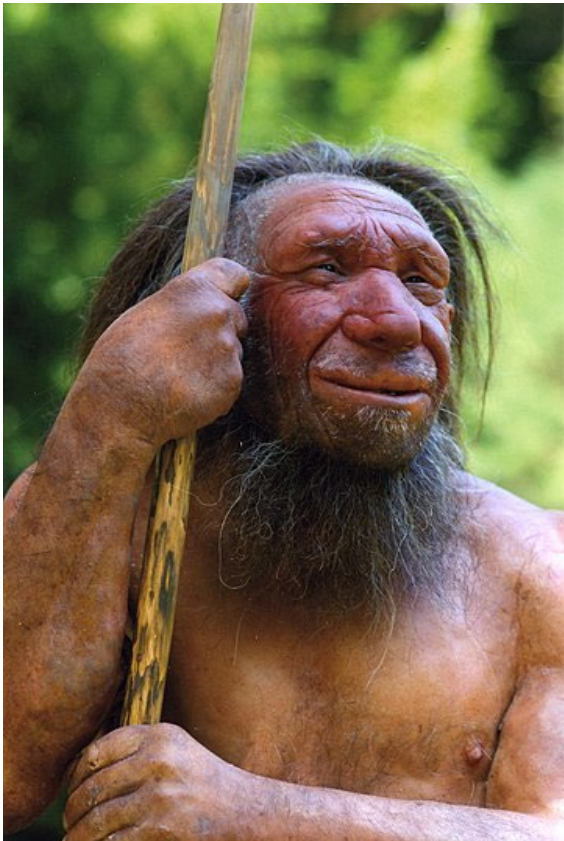
Morgendagen er uviktig hvis du er død.....

Dette henger i!

Det kortsiktige vinner over det langsiktige!

Følelsene vinner over fornuften!

Ikke alltid like hensiktsmessig som i steinalderen...





Noen utsøkte ulemper med holdninger

- Holdningene er ofte for «raske i vendinga»...
- Vaner trenger ikke være gode eller hensiktsmessige...
- Vi har en tendens til å gjenta våre feil, ikke lære av dem!

Holder det ikke bare å være "seg sjæl"?



Kanskje, men det avhenger av hvem og hva du er...

Ofte ikke, spesielt ikke blant de som mener akkurat det...

Man må i det minste prøve å finne ut hvem og hva man er!

En kar som i høy grad er «seg sjæl»

Noen hindre på veien mot endring:

- Ofte mer opptatt av hva andre tenker enn hva du selv tenker!
- Ofte er vi mer opptatt av at andre skal endre seg enn at vi selv skal endre oss!
- Ofte stoler vi for mye på våre følelser, som er viktige, men akk så flyktige og feilbarlige.
- Ofte tror vi for mye på våre egne tanker; Hvem skifter vel mening?



Våre holdninger er på et vis
både problemet og løsningen!

Vi må finne ut av hvilke holdninger vi ønsker oss – de er våre verdier!
Jeg anbefaler hyggelige og hensiktsmessige holdninger!



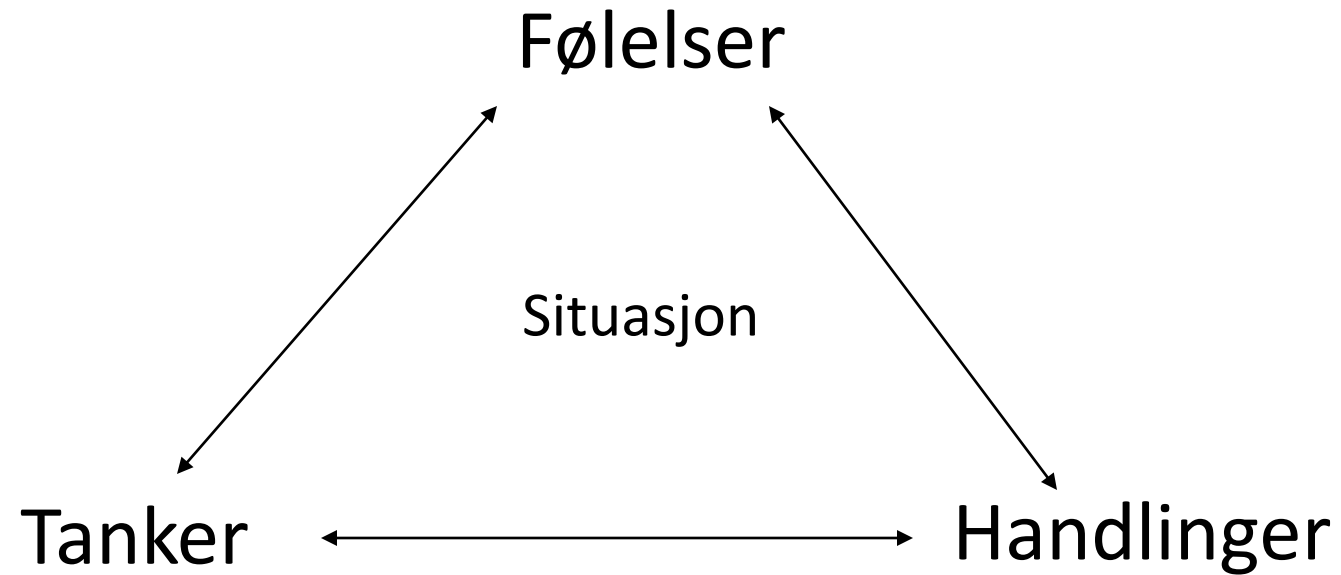
Holdningsendring, mye verre enn du tror:

Vær nysgjerrig på egne holdninger!

Vær villig til å forsøke å endre dem!

Øvelse gjør mester...

Minner om sammenhengen:



En tøff test av den fri vilje!

Den er antagelig betydelig overvurdert...



Velg viktige verdier!

Du må være deg dine verdier bevisst!

Holde dem foran deg som kart og kompass HELE tiden!

Takknemlighet eller bitterhet; Ditt valg!



Julius Paltiel – overlevde Auschwitz!

Søk mening, som Julius Paltiel

- Mening i livet, ikke meningen med livet!
- Tenke på viktigheten av det du gjør!
- Mer fugleperspektiv enn froskeperspektiv.
- Mer grunnleggende lykkelig av å finne mening i det man gjør!
- Mening gir både mot og mestring!



Hva med å bli mer hyggelig, hensynsfull og høflig?

Her holder ikke håp, man må gjøre noe med det!

En bra situasjon er når du treffer på folk!

Da kan du velge å hilse, smile og si god dag!

Prøv, da vel!

Minst tre ord som er for lite i bruk!

- Hei! (Evt God dag!)
- Takk!
- Unnskyld!

Disse ordene kan med fordel ledsages av blikkontakt og et smil!

Hva stopper oss fra endring?

Frykt og tryggheten i å være «seg sjæl»....



Frykt og mot!

Vi mennesker har gode anlegg for frykt; Frykt redder jo egentlig liv!
Så mange av oss går rundt og er redde uten at det er god grunn til det!

Mot må til for å hanskas med
frykt!

Mot definert som det å gjøre det som er rett og riktig selv om
det koster deg noe – selv om du er redd!



Trening på mot

Mål: bli mindre redd!

Finn en situasjon der du blir redd, uten at det er god grunn til det!
Nøkkelen ligger i å gjøre det man frykter, og kjenne etter at det går bra, tro på opplevelsen!

Ta kontroll på det du til en viss grad kan kontrollere – deg selv!



La resten fare!

Oppskrift på et lykkeligere liv...



Rekkefølgen er avgjørende viktig!

Først slappe av!
Så ta seg sammen!



Det var sikkert det jeg rakk!



Bruksanvisning!

Takk for at dere gadd høre på!



Mening; Ludvig og farfar!