

Jättebra bok om vad som är viktigt och hur man får ett bra liv.

Här sammanfattad med några bilder av författarna, kompletterade med några jag själv knäpat ihop utifrån deras bok och en föreläsning jag hörde.

www.tidsverkstaden.se

Michael Rangne, ca 2008

1

1



RIK PÅ RIKTIGT

- VARDAGENS VÄRDEN
- VARDAGENS FEMKAMP
- FYRA FÖRHÅLLNINGSSÄTT
- ANVÄND HANDLINGSUTRYMMET

Fredrik Warberg
fredrik@tidsverkstaden.se

FöreningenTidsverkstaden
www.tidsverkstaden.se

2

2



VARDAGEN ÄR VIKTIGAST

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

3

3



EN VÄRDEFULL VARDAG

"...då vi upplever att vi har tillräckligt av de värden som alla vi människor innerst inne längtar efter och strävar efter..."

VARDAGENS VÄRDEN

- MENING
- KÄRLEK
- GLÄDJE
- FRID
- VARDAGSMAKT

4

4



HUR GÖR VI VARDAGEN MER VÄRDEFULL?

TRÄNING I VARDAGENS FEMKAMP

- GOD SJÄLVKÄNSLA
- GODA RELATIONER
- GIVANDE SYSSELSÄTTNING
- TILLRÄCKLIG EKONOMI
- LAGOM LIVSTEMPO

5

5

Rik på riktigt - om välbefinnande i vardagen

"Vardagens Femkamp"

- God självkänsla
- Några goda relationer
- Givande sysselsättning
- Tillräckligt god ekonomi
- Lagom livstempo

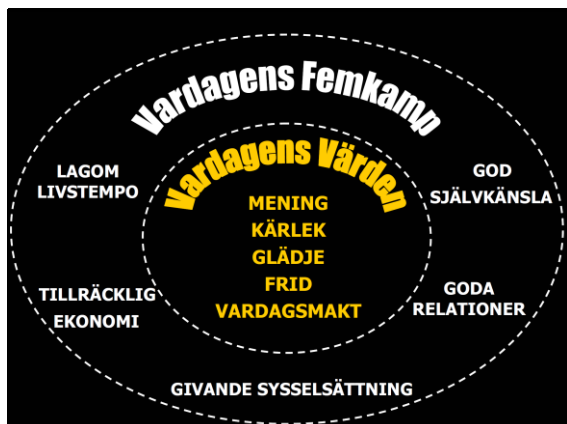
➔

"Medaljerna"

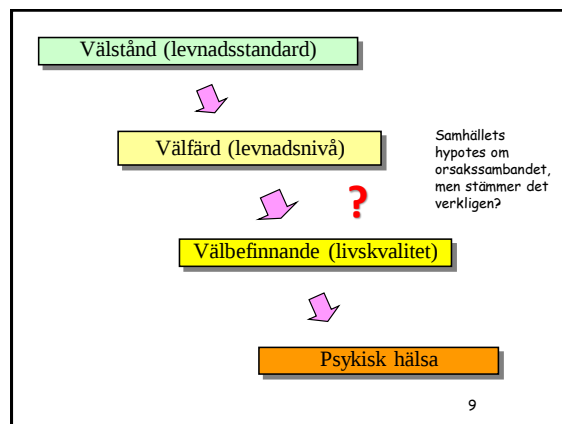
- Mening
- Glädje
- Kärlek
- Frid
- Vardagsmakt

6

6



7



9

TESTA DIN TIDSRIKEDOM

1. Jag lyckas oftast att undvika jäkt och stress i vardagen.
2. De flesta nätter sover jag bra och tillräckligt länge.
3. Jag klarar av att varva ner och vila något varje dag.
4. Jag har tid att hålla mig i fysisk form.
5. Jag är nöjd med min tidsmässiga fördelning mellan arbete och privatliv.
6. Jag har ett arbete som känns meningsfullt och givande.
7. Jag hinner träffa barn och partner tillräckligt mycket.
8. Jag får tillräckligt med "egentid" - tid för mig själv och mina egna behov.
9. Mitt vardagstempo är så pass rimligt att det inte påverkar mitt sexliv negativt.
10. Jag lyckas oftast att njuta av stunden utan att oroa mig för saker jag ska göra sedan.

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

10

Tidspress är resultatet av alltför omfattande ambitioner och normativt tryck

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

11

Om ambitioner och normativt tryck

- Formas socialt/kulturellt
- Många normer "internaliseras" och blir egna ambitioner
- Andra normer upplever vi som "tryck" utifrån
- Om vi i hög grad lever upp till förväntningarna ses vi som "lyckade"
- "Lyckade" människor är tidspressade

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

12

Ex på ambitioner och normativt tryck

BRA JOBB

- Heltid
- Övertid
- Tillgänglig
- Högproduktiv
- Uppdaterad kompetens
- Karriär

UPPDATERADE ÅGODELAR

- Hus och inredning
- Bil
- Hemelektronik
- Kläder

AKTIV FRITID

- Motionera & äta nyttigt
- Följa nyhetsflödet
- Källsortera, cykla, åka kollektivt
- Föreningsaktiv
- Medvetna val
- Personlig utveckling

VÄLVÄRDANDE RELATIONER

- Kärleksfull partner
- Närvarande förälder
- Ha nära vänner
- Omtänksam släkting

BALANS ARBETE - PRIVATLIV

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

13



Faktorer som bidrar till tidspress:

- heltidsarbete
- overtid
- lång pendlingstid
- chefsjobb
- barn
- sköta om sina gamla föräldrar
- vara kvinna
- vara ensamstående
- inte sova och röra sig tillräckligt
- bo i eget hus
- hålla på med byggprojekt
- äga sommarstuga/båt
- har hög konsumtionsnivå

Tack till
Jörgen
Larsson och
Fredrik
Wahrberg

14



Ökad tidspress?

- Arbetstidsförlängningen bland föräldrar
- Konsumtionsökningen
- Tidspress ses som orsak till diverse olustkänslor
- Prestationskraven på våra arbeten har ökat
- Dagens syn på barns behov är krävande
- Vår identitet är baserad på vad vi gör & har
- Överskattning av den egna förmågan
- Frånvaro av medvetna prioriteringar
- ...

Tack till
Jörgen Larsson
och Fredrik
Wahrberg

15



Möjliga negativa konsekvenser av tidspress

- ökad risk för stressjukdomar
- sänkt välbefinnande
 - ytligare relationer
 - mindre utrymme för spontanitet
 - viktiga saker blir inte av

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

16



Individuellt livsval

Köra på eller reflektera

BRA JOBB • Heltid • Overtid • Tillgänglig • Högproduktiv • Uppdaterad kompetens • Karriär	UPPDATERADE ÄGODELAR • Hus och inredning • Bil • Hemelektronik • Kläder
VÄLVRDADE RELATIONER • Kärleksfull partner • Närvarande förälder • Ha nära vänner • Omtänksam släkting	AKTIV FRITID • Motionera & äta nyttigt • Följa nyhetsflödet • Källsortera, cykla, åka kollektivt • Föreningsaktiv • Medvetna val • Personlig utveckling

BALANS MELLAN ARBETE OCH PRIVATLIV

Tack till
Jörgen
Larsson och
Fredrik
Wahrberg

17



Downshifta konsumtionen

Ägande tar tid • Tjäna ihop pengarna • Inköpsplanering • Inhandling • Användning • Förvaring • Skötsel • Reparation • Försäkring • Avyttring	Förhållningssätt Hellre en fungerande vardag än att: • ha fin bil • bo flott • resa till Thailand • få en hög pension • ha shopping som hobby
---	---

Tack till Jörgen Larsson och Fredrik Wahrberg

18

Manliga tidspionjärer – överlevnadsstrategier i verkligheten – varför hittar vi inte balansen i livet?

- Ökat välbstånd leder till tidsbrist
 - Fler aktiviteter
 - Sköta våra ägodelar
- Vi gör två saker – arbetar och spenderar pengarna.
- Olustkänsla av att behöva välja bort sådant man vill och har råd att göra.
- Reklamen och TV alstrar missnöje och en upplevelse av brist. Skapar därmed falska "behov" och driver upp förväntningarna på livet.
- Vår dåliga självkänsla är en bra grogrund för detta. Vi måste ständigt jaga bekräftelse genom vad vi har och vad vi gör.
- "Projektet identitetsbygge" är tidskrävande.
- Ett gott föräldraskap kräver närvaro, engagemang, inlevelse och en hel del praktiska handlingar.
- Manliga tidspionjärer – en ny typ av män som anpassar sina liv efter familjens behov.

Från intervju med Jörgen Larsson, GU-journalen 2/2006

19

Om att välja en annan väg - råd för tidspressade

- Fordrar god självkänsla och stark målmedvetenhet
- Reflektion
 - Hur hamnade jag här?
 - Vilka normer och ideal i samhället har styrt mig?
 - Vilka normer och ideal har människorna närmast mig?
 - Vilka livsprioriteringar har jag själv gjort?
 - Vad tycker jag vore ett lagom livstempo?
 - Hur vill jag leva resten av mitt liv?
 - Vilka omprioriteringar behöver jag göra för att leva så?
- Prata och förankra hos dina närmaste
- De små vardagsvalen är avgörande
 - Säga nej till somligt men hängivet ge sig in i annat
 - "Good enough" får vara tillräckligt i samtliga roller man har

Från intervju med Jörgen Larsson, GU-journalen 2/2006

20

Fyra förhållningssätt att välja på

Förbanning

Förträngning

Förnöjsamhet

Förändring

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

21

Det konstruktiva valet står mellan
förnöjsamhet och förändring.

*Förändring kan även innebära att ändra sin
syn på och tolkning av omständigheterna.*

*Den viktigaste förändringen är den som
ändrar på våra vanor.*

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

22

Det konstruktiva valet står
mellan förnöjsamhet och
förändring

23

Förändring kan även innebära att
ändra sin syn på och tolkning av
omständigheterna

24

Den viktigaste förändringen är
den som ändrar på våra vanor

25

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!

26

26

Meningen med mitt liv är att
vara nöjd med det?

27

Förnöjsamhet

- Underskattad och bortglömd genväg till välbefinnande.
- Inte samma sak som liknöjdhet eller att "gilla läget".
- Målet för medveten livskvalitetsutveckling är att vara nöjd med sakerna i mitt liv.
- Varför slösa kraft på att försöka ändra något som redan är tillräckligt bra? Finns då andra bitar av vardagen att ägna kraft och energi åt.
- Man blir glad av förnöjsamhet, av att påminna sig om allt som är bra. Vi glömmer se och uppskatta det som är bra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

28

Sätt att öka sin förnöjsamhet

1. Rimlig ambitionsnivå.
2. Uppskatta det som är bra.
3. Förlika mig med det jag inte kan, orkar, hinner eller vågar försöka göra något åt själv.
4. Jämför inte med andra.
5. Var vaksam och välj medvetet. Bli inte "fornöjsamhetsextremist" - det finns saker vi aldrig ska bli förnöjsamma med.
6. Förändra - när förnöjsamhet inte fungerar eller är lämpligt.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

29

Sätt att öka sin förnöjsamhet

1. Uppskatta det som är bra. Vad är bra eller tillräckligt bra i mitt liv?
2. Förlika mig med det jag inte kan, orkar, hinner eller vågar försöka göra något åt själv.
3. Rimlig ambitionsnivå (så att jag kan nå upp till mina ambitioner, annars blir jag ofrånkomligen frustrerad, trött och misslyckad). Orimliga ambitioner dömer oss till missnöjdhet.
4. Se inte upp (jämför inte med människor som verkar vara eller ha det bättre än vi själva. För ofta är det inte sant, och dessutom mår vi dåligt av det).
5. Var vaksam och välj medvetet (bli inte "fornöjsamhetsextremist". Det finns saker vi aldrig ska bli förnöjsamma med, förnöjsamhet är ingen smitväg för att slippa ta itu med saker).
6. Förändra. Gör något åt det du inte kan bli förnöjsam med (om det inte fungerar med förnöjsamhet).

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

30

Ledtråd:

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

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

31

31

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBÄNNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera på det som är bra

32

God självkänsla

- Jag vet vem jag är och gillar det jag ser.
- Hyfsad relation till mig själv, jag har en del goda egenskaper och något att tillföra andra.
- Jag accepterar mina brister och gillar mina förtjänster.
- Jag är okay trots mina brister. Vissa brister får jag leva med, annat går kanske att ändra.
- Tillräcklig självkänsla gör att jag kan få bekräftelse från mig själv. Jag behöver då inte oavbrutet få det från andra och vara beroende av deras omdömen om mig.
- God självkänsla gör att jag klarar litet kritik och motgångar utan att bli alltför ledsen eller gå i däck.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

33

God självkänsla

- Ger oss möjlighet att uppleva kärlek, glädje, frid och goda relationer.
- God självkänsla gör att vi blir genuina och autentiska och vågar visa vem vi är trots att vi inte är perfekta.
- Vår möjlighet att bygga nära och givande relationer ökar därmed. De är mina vänner trots att och tack vare att jag är den jag är.
- För att relationen ska vara värd särskilt mycket måste den byggas på att den andre känner mitt riktiga jag och ändå tycker om mig.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

34

Förbanning

- Kan vara lämpligt ibland.
- Kan ge kraft till förändring och förmedla våra värderingar, samt skydda vår integritet.
- Skilj på att vara förbannad och att hamna i "förbanningsträsket". Bör inte vara vårt dominerande förhållningssätt.
- Om du ska klaga så gör det konstruktivt.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

35

Många risker med att förbanna

- Icke konstruktiv ilska som inte leder någon vart.
- Automotpilotläge vanligen – vi är inte medvetna om vårt beteende eller hur det inverkar på andra.
- Vi tömmer vårt missnöje över någon annan, som inte vet om det och inte mår bra av det.
- Vi riskerar bli bli illa sedda gnällspikar, allt mindre omtyckta och allt mer ensamma och isolerade.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

36

Förträngning

- "Sopa under mattan-strategin".
- Vi väljer mer eller mindre medvetet att inte se jobbiga och smärtsamma saker.
- Syftar till att vi ska undvika/slipa stanna upp, känna efter, reflektera, förändra och ta tag i det jobbiga.
- Blir då till att hålla sig ständigt sysselsatt och distrahera sig all ledig tid för att hålla sakerna kvar under mattan.
- Att stanna upp och reflektera minskar sopandet.
- Vi får en hel del hjälp från andra och kulturen med sopandet.
- Kan vara bra kortvarigt, för att hinna ta till sig i lagom takt.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

37

Vad är problemet med förträngning?

- **Saker löser sig sällan av sig själva.**
- Krävs allt större matta för att täcka över det vi inte vill se.
- Oförklarliga och konstiga saker börjar hända, vi "snubblar på högarna i mattan".
- Det blir till slut väldigt lågt i tak, vi har så mycket känsliga saker under mattan att inte mycket blir kvar som går att prata om.
- I ett förhållande är att fösa in saker under mattan som att samla krut för ett framtida krig. Liten gnista räcker för att det ska smälla rejält.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

38

Förändring

- **Gör något åt det du inte kan bli förnöjsam med.**
- **Lyssna på dina svaga signaler**, då det fortfarande går att göra något och då du fortfarande hör signalerna.
- **Ta egna initiativ** - det blir då mer som du vill ha det.
- **Omställning eller inställning?**
- Justera eller revolutionera?
- Välj strategi.
- **Använd det egna handlingsutrymmet.** Det finns många saker vi kan göra utan att blanda in eller komma överens med någon annan.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

40

Strategier för förändring

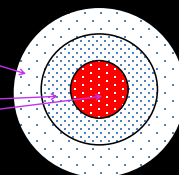
1. **Planera.**
2. **Visionera och visualisera.** Alla beslut och handlingar leder sedan i den riktningen.
3. **Kai-zen.** Små steg, en sak i taget, t ex en förändring eller ett steg i veckan.
4. **Hoppa och hoppas.** Ibland blir det nödvändigt att ta språnget, utan visshet om hur resultatet kommer att bli.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

41

Använd ditt handlingsutrymme

- 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?**



Personligt åtagande

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

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson

44

44

Personligt åtagande

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



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

45

Exempel på personliga åtaganden

- Boka in två timmar för mig själv var vecka.
- Sluta irriteras 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

46