

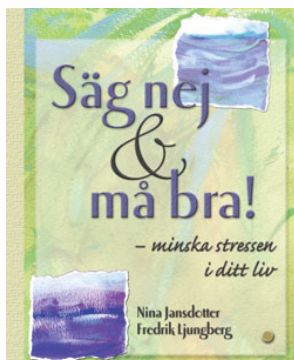
EN BOK FÖR DIN PERSONLIGA UTVECKLING



Säg nej & må bra

55 coachande sidor för dig
som ofta blir slutkörd

Om "Säg nej & må bra"



"Säg Nej & Må bra" är en mänsklig bok, tryckt och utgiven 2004 och nu för första gången omredigerad till en särskild pdf-version.

Boken berör alla människor, oavsett kön, utbildning, yrke eller vad som helst. Boken varvar kloka synpunkter med upplyftande övningar och bygger stegvis upp din förmåga att sätta gränser. Du får lära dig hur du säger ja dig själv och nej till det som känns fel.

Innehållet ger dig kraft att sätta gränser och ta dig tid att fundera på hur du vill leva - egentligen. Effekten blir ett rikare liv som är fyllt av egna val och mål plus en hälsosam vaccination mot stress och utbrändhet.

Nina Jansdotter är beteendevetare och arbetar som karriärcoach och föreläsare inom personlig utveckling, medveten närvaro, stresshantering och kommunikation.

Fredrik Ljungberg är civilekonom inriktad mot ekonomisk psykologi. Han arbetar som skribent och kommunikationskonsult, specialiserad på affärsstödjande kommunikation och relation.

Innehållsförteckning

Förord.....	4
Den svåra konsten att säga nej.....	5
Oförmåga att sätta gränser skapar stress	8
Det nödvändiga livsutrymmet	11
Varför är det så svårt att säga nej?	14
Alla vill vi vara "snälla flickor och pojkar"	17
Vem är du och vad vill du?	20
Måste du vara perfekt?.....	23
Jämför dig bara med dig själv.....	25
Vikten av en rak kommunikation	27
Be om tid och lita på din intuition.....	29
Reaktioner på ett nej.....	31
Träna uttryck och kroppsspråk.....	34
Den trasiga grammofonskivan	37
Att säga nej på jobbet.....	40
Boka in Egen tid	43
Ditt liv – Ditt ansvar	45
Förändra och förverkliga dig själv	47
Sammanfattning.....	50
Till sist... ..	51
Litteraturtips	53
Artiklar	55

Förord

"Hos varje utbränd människa finns det minst tusen osagda nej kvar i kropp och själ."

- en klok kursdeltagare på en av Ninas kurser

Handen på hjärtat:

Är du ofta stressad? På jobbet? Privat?

Ställer du ofta upp för andra människor även om du inte vill, kan eller orkar?

Finns det plats för "dig själv" i ditt liv?

Den här boken handlar både om att säga ja och nej. Den bygger på vår enkla filosofi: Säg NEJ till det som känns fel och JA till dig själv! Det är ditt liv och det är du själv som bestämmer!

Ett tips!

Om du vill ha ut mesta möjliga av boken, ta dig tid att stanna upp och reflektera över din egen situation när tillfälle ges i övningen "Reflektion". När vi tar upp problemställningar som verkar oviktiga eller oväsentliga för dig – hoppa över det avsnittet. Det är just så vi vill att du ska använda vår bok – för din egen skull.

Nina Jansdotter & Fredrik Ljungberg

Den svåra konsten att säga nej

Hur kommer det sig att det är så svårt att säga nej? Om du inte vill göra något, borde det väl vara den naturligaste saken i världen att säga ifrån?

Självklart finns det situationer då du varken kan, vill eller bör säga nej. Det blir ett problem först när du nästan aldrig kan säga nej fast du ofta skulle vilja det.

En förutsättning för att kunna säga ja är att du också kan konsten att säga nej. Och det kan vara nog så svårt, för risken finns att någon annan blir arg, ledsen eller besviken. Många är så rädda för andra människors reaktioner att de hellre står ut med fel villkor, än att utsätta sig för obehaget att säga nej.

När förmågan att göra aktiva val och sätta gränser saknas kan det få omfattande konsekvenser:

- Vi hamnar ofta på fel plats både i livet och på jobbet.
- Vi arbetar för mycket och tar på oss för mycket ansvar.
- Vi kan få psykosomatiska sjukdomar och riskerar att bli utbrända.
- Vi kan bli bittra för att vi inte förverkligar våra drömmar och lever på det sätt vi innerst inne önskar.

Vi kan lära oss att säga nej med lite träning. Kom ihåg att du har rätt att bestämma över hur du vill leva ditt liv. Det är din rättighet, men minst lika mycket din skyldighet mot dig själv och dina närmaste att utveckla dina talanger och leva ditt liv fullt ut. Du är unik som individ, det finns ingen annan som du.

Jag, Nina, är kursledare och personlig coach och arbetar med att stötta människor i deras utveckling. Det är nödvändigt för mig att fylla på min egen energi och jag behöver tid för att vila och att ladda upp på nytt. Det är mitt sätt att sätta gränser och att vara tydlig. Tydlighet skapar trygghet och förtroende för att vi klarar av det vi tar på oss.

Ett medvetet och självvalt beslut ger dig en helt annan känsla i magen än ett vagt "nja" som beror på dina svårigheter att värja dig mot andras "övertalningsförsök". Det ger helt enkelt ökad självkänsla att veta att beslutet är ditt eget och rätt för dig.

Det är lätt att skylla på andra människor när det blir fel, och sedan anklaga någon annan för att man lever ett stressigt liv. Men när någon ber dig om något som är fel för dig, har du all rätt att välja att säga nej. Vem är det som bestämmer över ditt liv? Är det du själv eller någon annan? Vems liv lever du – ditt eget eller någon annans? Vad vill DU?

Är det svårt att tala om för väninnan att du är trött på att lyssna på hennes allmänt trassliga relationer? Eller att avbryta moster Karin när hon kommer med sina sjukdomshistorier och "tycka-synd-om-mig"-berättelser?

Reflektion

Föreställ dig en "konsten-att-säga-nej-skala" graderad mellan 1 och 10. 1 betyder "jag är *totalt värdelös* på att säga nej" och 10 betyder "jag är *fantastiskt bra* på att säga nej". Var på skalan befinner du dig just nu?

Dålig										Bra
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Fundera över om dina beslut att göra saker beror på att du vill eller för att du har svårt att säga nej? Känner du dig uppslukad av andra människors behov och krav? Säger du ständigt ja mot din vilja?

"Barnvakt, igen? Tja, visserligen skulle jag ju gå ut och äta med min nya kille, men visst okej, äta kan vi ju göra någon annan gång..."

"Jobba över? Ja jag vet inte, visserligen skulle jag ju... men jo, jag förstår att det är mycket nu. Klart att jag ställer upp. Räcker det att jag kommer klockan åtta?"

"Passa din katt i två veckor? Nja, jag är ju allergisk, men det ska väl gå bra ändå. Måns kan ju ligga i min säng, så kan jag bo i källaren..."

Känner du igen dig?

Reflektion

Lek med tanken att du har förmågan att säga nej precis som du vill och önskar. Vad gör du då med all tid du får över? Träna upp din färdighet med hjälp av tre enkla reflektioner!

1. Din granne har varit ute och festat igår och orkar därför bara inte gå ut med sin magsjuka hund Fido. Han ber istället dig att ta en långpromenad med hunden i skogen på ett par timmar. Vad svarar du?

- Ja, det gör jag naturligtvis gärna...
- Nej, tyvärr. Jag ska träffa en väninna på stan om en kvart, så jag måste kila nu.

2. Ett tips är att du fyller dig själv med den där härliga känslan av "framgång" innan du säger nej nästa gång. Kan du komma på någon situation när du har sagt nej fast du tyckte att det var svårt?

- Vad sa du?
- Hur sa du det?
- Hur kändes det efteråt?
- Hur mycket tid sparade du?
- Upplevde du att man kan ändra på både sitt eget och andras beteende genom ett enda magiskt ord på tre bokstäver?

3. Föreställ dig bilden av en person som är bra på att säga nej. Hur tror du att han eller hon skulle svara om någon bad om ett litet lån på 3 000 kr? Fundera och avsluta sedan svaren nedan.

- Nej, tyvärr _____
- Nej, jag har _____
- Nej, jag kan _____
- Nej, jag vill _____
- Nej, jag behöver _____

Oförmåga att sätta gränser skapar stress

I bokens inledning citerade vi en person som menade att "hos varje utbränd människa finns det minst tusen osagda nej". Hon har onekligen rätt i det. Negativ stress och utbrändhet drabbar oftast människor som har svårt att säga nej och sätta gränser.

Vissa människor påverkas dock mer av negativ stress än andra. En del av förklaringen kan vara att dessa människor känner att de tappar kontrollen över sin situation och att de av den anledningen inte kan sätta gränser. Det är därför mycket viktigt att ge akt på kroppens varningssignaler och sätta stopp i tid. Kroppen har oftast rätt även om vi många gånger försöker sätta oss över den.

I värsta fall kan man bli sjuk av oförmågan att säga nej. När det viktiga "nejet" stannar outtalat kvar i magen kan det ge upphov till psykosomatiska sjukdomar, dvs. rena fysiska åkommor, t.ex. huvudvärk och magsår, som egentligen kan ha bakomliggande psykiska orsaker. Att alltid vara andra människor till lags kan alltså vara direkt farligt för hälsan. Effekten kan bli att kroppens mentala och fysiska kapacitet försämras och vi blir irriterade, får koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter eller blir deprimerade. Allt detta kan vara symptom på att människan inte har tillräckligt med kraft till sig själv.

"Jag är en kvinnlig företagare som helt enkelt inte vågar säga nej till uppdrag fast jag vet att det inte är det jag vill göra. Hur ska jag veta att jag blir tillfrågad igen? Jag är nog rädd att bli utan jobb helt enkelt. Det har troligen med självförtroendet att göra och det är något som jag måste jobba på hela tiden."

Maria, egen företagare

Med alla krav som ställs på oss idag är det lätt att känna sig otillräcklig. Tänk istället att det faktiskt är både en omöjlig och omänsklig uppgift att i alla lägen kunna tillgodose hela sin omgivnings olika behov.

Utbrändhet som orsakas av negativ stress har blivit en av vår tids vanligaste diagnoser. Det är ett omfattande samhällsproblem då sjukdomen leder till många och ofta långa sjukskrivningar. Många upplever det dessutom svårt att återvända till arbetslivet efter en längre tids sjukskrivning och rehabilitering kostar vårt samhälle mycket pengar.

När det gått så långt som till utbrändhet har det funnits signaler under en lång tid och det är ofta en lång väg tillbaka. En tumregel är att det tar minst lika lång tid att bli frisk som det tog att köra sig själv i botten. Många vittnar om att det är svårt att få rätt hjälp att bli bra igen och därför kan det ofta handla om åratals sjukskrivning och rehabilitering.

Det finns därför alla goda skäl i världen att då och då stanna upp en stund och reflektera över sitt eget liv. Försöker du leva på ett sätt som du tror att andra tycker är rätt och bra för dig? Tänk då på att hur du än är kan det alltid finnas någon som inte är nöjd med det.

Därför är det lika bra att du är som du själv vill vara och inte som du tror att andra vill att du skall vara. Att vi är oss själva är den mest meningsfulla uppgiften vi har här på jorden och det räcker mer än väl.

Idag talas det mycket om gränssättning och gränsöverskridande. Det kan vara svårt att veta när man bör sätta gränser och hur man ska göra det. Ett bra sätt att lära känna sina gränser är att lära sig att ge akt på kroppens signaler, att verkligen lyssna på dem och sluta försöka sätta sig över dem. Ger du kroppen stryk, så får du stryk tillbaka.

Vi försöker alla mer eller mindre att överskrida våra egna gränser, men varje människa har en absolut gräns för hur mycket den tål. När det mentala trycket skruvas upp tillräckligt mycket kommer sammanbrottet som ett brev på posten. Frågan är om det är värt att experimentera med var man har sina gränser när priset vi får betala kan bli väldigt högt?

På många sätt var det kanske lättare förr i tiden när det fanns färre valmöjligheter. Nu krävs det att vi vet "vad vi vill" med våra liv och det finns massor att välja på. På mormors mors tid bodde man där man var född, hjälpte till hemma på gården och gick i kyrkan på söndagarna. Man gifte sig med någon från socknen och levde ofta med samma partner livet ut eftersom det var otänkbart att skiljas, inte minst av ekonomiska skäl.

Det finns både fördelar och nackdelar med att vi idag har så många valmöjligheter och så mycket att ta ställning till. Vi ska välja pensionsfonder, teleoperatörer och energibolag. Dessutom ska vi rösta ja eller nej till EMU eller ta ställning till om man ska införa biltullar i Stockholm. Vi måste sätta oss in i allt mellan himmel och jord för att kunna ta ansvar för livet och framtiden. Det kan stundtals vara en mycket krävande uppgift.

"Jag har svårt att bestämma mig för vad jag vill och därför är det svårt att säga nej. Det har gjort att jag alltid arbetar över, ofta med uppgifter som jag inte alls gillar eller passar för egentligen"

Ann-Christine, administratör

Om du mår dåligt för att du känner att du går emot dina egna innersta önsknings, då är det förmodligen dags att du tar dig en funderare på vilka värderingar som är viktiga för dig. Ju fler medvetna val du gör i livet, desto mer ork får du över till dig själv och dina egna livsprojekt. Att säga nej innebär många gånger att vara självisk i dess positiva bemärkelse. En människa som mår bra har helt enkelt så mycket mer att ge till andra människor eftersom hon har energi över även till andra.

När du lär dig att säga nej så kan du också säga ja till saker som du hellre vill göra. Att säga nej ibland skapar utrymme för nya utmaningar och lärdomar i livet.

Reflektion

Hur reagerar du själv på stress?

Vilka symtom visar sig?

Har du för vana att lyssna på vad din kropp vill säga eller pressar du alltid på?

Finns det tid i ditt liv för återhämtning, både fysiskt och mentalt?

Vad får dig att känna dig otillräcklig, pressad och stressad?

Vad får dig att känna dig glad, lycklig och tillfreds?

Det nödvändiga livsutrymmet

Har du en känsla av att du blir utnyttjad av andra människor? Vill du egentligen protestera och säga ifrån men kommer ändå bara med mycket lams ursäkter?

"Kära du", säger kollegan på kafferasten. Du ryser inombords och känner dig spänd i hela kroppen, för du vet att du snart kommer få en fråga som du inte klarar av att säga nej till. Och mycket riktigt, efter lite kallprat hit och dit, så kommer det...

"Kan du tänka dig att ta mitt pass på julafton? Jo visst, jag vet att du hade tänkt vara ledig och bara ta det lugnt, men du vet ju att det brukar vara lite att göra på storhelger och så kan du ju vara med familjen på kvällen..."

Helst av allt vill du bara vända på klacken och gå därifrån, men det gör du ju naturligtvis inte. Det bubblar och sjuder inom dig som den värsta vulkan. För vad du egentligen ville säga var:

"Tyvärr, jag vill inte denna gång, nu är det faktiskt din tur att jobba. God jul!"

Att säga nej till sin chef, sin kollega, sin dominanta mamma, syster, vän eller granne kan upplevas svårt, men kan också kännas som en stor personlig seger. När vi inte har förmåga att säga nej kan vi hamna i de mest absurda situationer.

Du har en god vän som du verkligen gillar. Men du vet också att han spelar på hästar och ofta lever över sina tillgångar. Det är väl hans ensak, tycker du. En vacker dag ringer han dig för att prata bort en stund. Mot slutet av samtalet undrar han lite försynt om du skulle kunna låna honom 2 000 kr, bara någon vecka eller två. Du går efter viss tvekan med på det (man vill ju vara bussig), men kommer sedan på att du nu inte har pengar för att slutbetala resan till Kanarieöarna över julen. Du tvingas följaktligen ringa din pappa och be honom om ett lån, något som aldrig hänt tidigare.

Din pappa undrar hur det står till med saker och ting och du tvingas förklara dig, lite halvhjärtat. Plötsligt känns allt så fel och du ångrar verkligen att du varit "Bussiga Berra".

Försök att rensa bland alla "bör" och "måsten" och lyssna till ditt hjärtas inre röst. Prioritera sedan de saker som du verkligen brinner för och som du vill lägga ner hela din själ i. Då kommer du att märka att du mår bättre och orkar älska både dig själv och din omgivning.

Ställ upp för dig själv och var närvarande, "här-och-nu", istället för att frånvarande ställa upp för andra, att vara "där". Det är svårt att vara engagerad när du bara är "där" av den anledningen att du inte kunnat få fram ett nej. Ingen blir glad över att se dig titta på klockan och humma lite distraherat.

Ta helhjärtat del av andras budskap, annars ska du säga nej.

Tänk dig att din väninna Kajsa lider av kärlekstrassel. Hon gör ingen hemlighet av det, utan lättar ofta och gärna sitt hjärta genom att vältra över sina bekymmer på vänner och bekanta, däribland på dig. Vad kan du göra för att värja dig mot detta utan att äventyra er vänskapsrelation?

Ett tips är att vara tydlig och tyst tänka så här: "Okej nu lyssnar jag tio minuter på henne (och då med din odelade uppmärksamhet), men sedan vill jag faktiskt göra något annat." Det är ett bättre sätt än att "lyssna med ena örat" i en timme och sedan vara arg för att hon "stal" din lediga tid.

Att våga begära utrymme och ta plats kan vara svårt. Det är först när alla andra har fått sina behov tillgodosedda, som många unnar sig att mumsa på smulorna som blev över. Men när du väl lärt dig att ta för dig, så ökar ditt självförtroende ännu mer och kanske vågar du göra saker i ditt liv som du tidigare bara drömt om.

Vi kan fråga oss vem det är som ställer kraven på oss. Är det du eller någon annan och i så fall vem? Oftast kommer kraven inifrån dig själv och hänger samman med att du vill vara "duktig". Varning! Att alltid vara "duktig flicka eller pojke" är farligt för hälsan, så se upp för "omsorgsfällan!"

Det är självklart bra att vara duktig och hjälpsam, men om hela livet går ut på att vara "Bror eller Syster Duktig" så kan det bli problem. Det finns andra måttstockar för framgång som är viktigare. Det kan till exempel vara att man hinner umgås med nära och kära och dem som man gillar.

"Några saker jag har lärt mig om mig själv under föregående år: Jag älskar mig själv som jag är. Jag gör mitt bästa utefter de förutsättningar jag har nu. Jag kan klara av de krav livet ställer på mig på bästa sätt, bara jag är närvarande med hela min själ i nuet och bryr mig om mig själv. Då mår jag bra. Jag är en glad mamma, jag utför mitt arbete på bästa sätt och jag skrattar på vägen. Året som har gått har lärt mig att det är bättre att möta svårigheterna med en positiv känsla istället för att hänga med huvudet och må dåligt under en lång tid. Det är bättre att skratta på vägen, gråta en skvätt och ta nya tag. För det är bara jag, och endast jag själv, som styr mitt liv och då blir det som jag vill ha det."

Eva, beteendevetare

Bäst är när vi själva kommer till insikt om att vi också har rätt att njuta av livet och att det är okej att också tänka på sig själva ibland. Många tycker att det är egoistiskt att tänka på sig själv och får därför dåligt samvete. En "riktig" kvinna eller mamma ska väl räcka till för alla? Din tid är alltför värdefull för att slösas bort på oväsentliga saker. Du äger din egen tid, ditt eget liv – så säg ja och nej till rätt saker. Dygnet blir inte längre och det går inte att pressa in hur mycket saker som helst.

Givetvis ska du fortstätta ställa upp för andra människor ibland, men du gör klokt i att hitta rätt balans mellan att ställa upp och att se om ditt eget hus. Det är din mänskliga rättighet att göra dina val, t.ex. säga nej. Tänk på att för varje ja du säger, så måste du säga nej till något annat – vanligtvis dig själv.

Reflektion

Se ditt liv som en tårta och betrakta dig själv som självaste mitten av tårtan. Fråga dig själv vilka tårtbitar som finns representerade i ditt liv och ange hur stora de är.

Rita din "livstårta" på ett papper med tårtbitar som representerar de olika delarna i ditt liv som exempelvis:

Arbete
Familj
Motion
Nöjen
Vänner
Tid för Dig själv
Sömn

Använder du din tid till det som är viktigt i ditt liv?

Kan någon tårtbit beskäras för att frigöra tid till något annat?

Vad finns det för energiläckage i ditt liv? Vad dränerar dig på kraft?

Vad gör du för att fylla på dig själv med ny kraft och energi?

Varför är det så svårt att säga nej?

Det finns en mängd olika anledningar till att vi svarar ja till det vi inte vill. Här är några vanliga orsaker med bakomliggande motiv som kanske får dig att känna igen dig.

Vi vill bli bekräftade:

- Vi vill bli älskade
- Vi vill vara duktiga
- Vi vill vara omtyckta
- Vi vill ha beröm och kärlek

Vi är rädda för människors reaktioner:

- Vi ogillar att göra andra arga eller ledsna
- Vi är rädda för att förlora vänner
- Vi är rädda för konflikter
- Vi vill inte anses vara negativa eller okänsliga

Vi har inga direkta mål i livet:

- Vi är ovana vid att sätta oss själva i centrum
- Vi vet inte vad vi vill göra i stället

Vi är väluppfostrade:

- Vi är uppfostrade att vara till lags
- Vi är ovana vid att ifrågasätta
- Vi är uppfostrade till att vara "goda mödrar" enligt den traditionella kvinnorollen
- Vi tycker det är fint att vara andra till lags och fult att tänka på oss själva

Vi är rädda för att bli utan försörjning:

- Vi är rädda för att förlora jobb eller uppdrag
- Vi är rädda för att inte bli tillfrågade igen
- Vi är rädda för att förlora pengar

Vi har egoistiska motiv:

- Vi vill ha kontroll över situationen
- Vi vill visa att vi duger och att vi kan
- Vi kanske vinner poäng genom att vara martyrer
- Vi ogillar att ha dåligt samvete
- Vi vill kunna be om gentjänster

Vi är rädda att sära och göra andra besvikna när vi ställer egna krav. Tänk om vännen blir arg? Tänk om det innebär slutet på vår långa vänskap? Tänk om jag blir av med mitt jobb? Tänk om...? En vit lögn kanske är okej för att inte göra någon arg eller besviken?

"Jag bor på en ö i Bohuslän och går i personlig rådgivning och terapi bland annat för att jag har svårt att säga nej. Jag känner väl igen den automatiska vanan att säga ja innan jag hunnit reagera. Hela tiden går jag omkring och försöker lösa problem, de flesta problemen är inte ens mina. Inte konstigt att jag är trött.

Min "prattant" vill få mig att se vems ansvaret och problemet är. Är det mitt ansvar så ska jag naturligtvis ta det, men annars ska jag lämna bollen vidare. Be att få tänka på saken, eftersom det då är lättare att eventuellt säga att jag har möjlighet att hjälpa eller vad det nu är. Eller till och med byta mitt automatiska ja mot ett nej.

Jag har gått i olika former av terapi i flera år och ändå går jag i fällan gång på gång. Det är lätt att förstå, men svårare att omvandla i praktiken. Det tar tid och kräver jobb, hela tiden.

Jag har nog blivit sedd för att jag gjort saker och fått uppmuntran för det istället för att få det för den jag är. Hoppas jag lyckats förmedla uppmuntran annorlunda till mina barn. Jag jobbar på det".

Annika från Bohuslän

Det är en utmaning att lära oss att hantera konflikter med människor i vår närhet. Vi vill vara snälla och till lags för att vi vill ha vänskap och kärlek. Är det livsviktigt för dig att alltid vara omtyckt? Om så är fallet kan det i grunden handla om dåligt självförtroende. Människor med gott självförtroende vet att det är omöjligt att vara älskad av alla och vågar vara sig själva. Problemet är att många från barnsben har fått höra att det är ofint att tro på sig själv för mycket och att "lagom är bäst".

Vi upplever också att det kan finnas kulturella skillnader länder emellan. I Sverige eller Norden anses det många gånger inte bra att höja rösten och ha ett häftigt humör. Jämför detta med kulturen i t.ex. Sydeuropa där det generellt är mer tillåtet att visa känslor. Det märks inte minst om man är på bilsemester söderöver i Europa. Det tutas och viftas och skriks mycket mer i bilköer där än här hemma.

Reflektion

Vilka är dina egna bakomliggande orsaker till att du har svårt att säga nej? Vilken är din akilleshäls när det gäller att säga nej?

Kan du komma på något tillfälle då du mot din vilja varit till lags och upplevt att du blivit uppskattad för det?

Kan du komma på något tillfälle då du sagt ifrån och upplevt att du blivit respekterad för det?

Alla vill vi vara "snälla flickor och pojkar"

Vi människor har ett grundläggande behov av att få kärlek och uppmärksamhet från vår omgivning och detta försöker vi ofta få genom att vara till lags och vara "snälla". Vi har dock en hel del att lära av barn i trotsåldern. Kanske behöver vi också hitta tillbaks till vår egen vilja. Många vuxna kan behöva återupptäcka en del beteenden som var självklara när vi var barn. Lär av barnen och kom i trotsåldern igen!

Den som har svårt att säga nej, fick kanske som barn lära sig att det var bäst att lyda sin omgivning, för det var då hon (eller han) blev sedd och fick bekräftelse. Hon fick skäll när hon trotsade och beröm när hon var till lags. Flickor uppfostras oftare att vara "till lags" i större utsträckning än pojkar. Barn är också beroende av vuxna och har därför svårt att ta djupare konflikter.

En mamma ber sin flicka att hälsa på tant Berta för att hon "inte ska bli ledsen". Flickan kanske övertalas, trots att hon tydligt markerar att hon inte har lust, och lär sig då vikten av att vara snäll och i första hand tillgodose andra människors behov. Trots allt vill hon ju att tant Berta ska vara glad. När alla är glada är det bra, istället för bråk och konflikter.

Många har kvar samma beteende som vuxna och får då dåligt samvete när de inte uppfyller andras önsknings. Därför får de också skuld känslor när de säger nej till att jobba över, trots att de är helt utmattade. Ofta finns också ett stort behov av att försvara sitt val:

"Nja, jag vet inte, tyvärr det går nog inte ... för jag hade bokat tvättid. Du förstår min flicka ska resa på skidresa och jag måste hjälpa henne och packa och sen så ska jag också vattna hos grannen som är på semester, så det kanske inte går så himla bra just idag ..."

När vi blir vuxna och själva blir föräldrar uppfostrar vi ofta våra barn på samma sätt som vi själva blev uppfostrade. Detta kan bli en ond cirkel och hela familjemönster blir präglade av undvikande av konflikter. Ingen vågar visa känslor utan "håller masken" samtidigt som de kanske kokar av ilska inombords. Våra könsroller påverkar i många olika sammanhang, men här ska vi bara beröra dem för att visa hur män och kvinnor kan fungera och agera när det gäller gränssättning. Vi gör det genom lite dramatik:

– Hej Lasse, det är Pyttan. Jag tänkte bara höra när du kommer hem ikväll. Jag håller på med middagen, förstår du, och klockan tickar liksom iväg...

– Hej älskling, jag kan inte säga det just nu för jag sitter i ett styrgruppsmöte som håller på att dra ut på tiden mer än lovligt. Jag ringer lite senare, okej?

– Men Lasse, vänta ett tag, jag måste ju veta nu. Efter middagen ska barnen bada och klippa naglarna, och sedan ska jag ju spela tennis med Kajsa, det vet du ju.

– Visst fan, det är tisdag, ja. Du, kan du ställa in tennisen idag, tror du? Ring Kajsa direkt, vet ja. Jag tar hand om barnen när jag kommer hem, det lovar jag. Och så får du köpa den där dyra väskan som du så gärna ville ha. Ska vi säga så?

– Men Lasse, det är jämt så här. Du fattar ju ingenting. Jag ska strunta i mina tennislektioner, medan du får göra precis som du vill, och det värsta av allt är att sedan tror du att du kan mutadig ur den pinsamma situationen.

– Men så är det väl ändå inte, älskling lilla. Du får väl göra en massa roliga saker hela tiden. Kommer du ihåg när du hade klarat sista provet på KomVux eller när du och Louise åkte till Åland förra året och släppte loss?

– Det var inte speciellt kul, och det vet du så väl. Vi blev ju sjösjuka båda två och gröna över hela kroppen. Dessutom förföljde den där fyllgubben oss över hela båten. Nu vill jag att du kommer hem och tar ditt ansvar för hus och hem. Annars tar jag mitt pick och pack flyttar hem till mamma, så får du ta hand om Ludde och Fia plus Fido som har varit lös i magen hela dagen och bajsat på vardagsrumsmattan. Fläcken går inte ens bort.

– Stopp Pyttan, nu skenar du väl iväg i alla fall. Du tror väl ändå inte att jag tycker att det är speciellt roligt att sitta här och snacka siffror med en massa gråa kostymer som inte rör en min? Jag längtar ju hem för fan, fattar du inte det. Men jag måste ju jobba om vi ska kunna ha det bra, allesammans, förstår du inte det?

– Jag tror inte ett ögonblick på vad du säger och dessutom blir jag bara trött i öronen. Du är ju för tusan gift med ditt jäkla jobb. Jag är bara din älskarinna, och det är jag så himla trött på, så du kan inte ana. Nu får det vara nog!

– Pyttan, nu går du för långt. Vi måste snacka om det här, du och jag, men inte nu och definitivt inte på telefon. Folk här tror ju inte att jag är riktigt klok som sitter och skriker i telefon, röd som en tomat i ansiktet, dessutom.

– Förlåt att jag ringde och störde om en så banal sak som middag, barn och äktenskap när du har så himla viktiga saker att tänka på.

– Pyttan, vänta, lägg inte på...

Reflektion

Hur var det hos dig när du var liten? Uppfostrades du till att vara ”snäll” eller var det okej att säga nej och sätta sig på tvären?

Om du har barn, hur ser du själv på denna problematik?

Ser du själv några generella skillnader i mäns och kvinnors sätt att säga nej och sätta gränser? Du kan t.ex. jämföra dig själv med din partner.

Vem är du och vad vill du?

Självkänedom och personlig utveckling går hand i hand och är A och O i livet. Är du medveten om vem du är och vilka styrkor du har? Vad är du bra på? Vad gillar du att göra? Vilka egenskaper hos dig själv skulle du vilja utveckla?

Att lära känna sig själv och ta ansvar för sitt eget liv handlar ytterst om att äntligen bli en vuxen människa. När du tar ansvar för ditt eget liv och sätter gränser för andra människor kanske du får respekt från din omgivning för första gången i ditt vuxna liv. Om du lär känna dig själv och dina behov kan du också bli bättre på att markera gränser. Då känner du instinktivt när du ska dra en gräns eller när det är dags att flytta den.

"Så här tror jag att det är: För att kunna förändra situationen så måste du först bli medveten. Du måste få kunskap.

Nu har jag äntligen börjat känna efter hur jag själv mår, hur jag vill ha det och hur jag inte vill ha det! Jag har börjat sätta gränser! Alltså börjat säga nej! Jag har hela tiden trott att det är jag som måste lösa problemen, om någon säger något till mig. Istället för att bara lyssna så har jag trott att jag måste agera. Nu har jag lärt mig att "låna ut mitt öra". Fint va!

Just nu håller jag på att träna på att säga nej och sen sätta punkt. Att inte komma med förklaringar eller undanflykter. Ett nej ska få vara ett nej och det ska vara tillåtet att säga utan att ha en anledning eller annan ursäkt. Jag ska inte heller fundera ut lösningar på allt. Är det inte mitt ansvar så ska jag släppa det!"

Annika från Bohuslän

Ett sätt att hitta förankring i dig själv är att tydliggöra vilka mål du har i livet. När du är osäker på var du står är du lätt att prata omkull. För att målet ska kännas rätt för dig är det viktigt att du själv sätter det. Att sätta mål är att göra medvetna val för vad du anser vara rätt just för dig.

Om någon annan anser att du bör ha som mål att sluta röka, springa maraton eller sluta äta godis tappar du lättare motivationen än när du själv gör ett medvetet val. Nu kan det ju vara så att du vill äta sega rätter varje dag, trots att du vet att det är dåligt för dina tänder och din vikt. Då hjälper det föga att andra talar om för dig att du gör fel. Bara när vi själva bestämmer oss, får vi den energi och beslutsamhet som behövs för att bryta ett beteendemönster.

När du vet vad du vill och sätter upp mål för att nå dit, så blir det också lättare att sätta gränser.

Ett bra mål ska vara:

- Realistiskt
- Mätbart
- Tidsbegränsat
- Självvalt

Reflektion

Vem är du innerst inne? Lista 10 av dina egenskaper och markera sedan dina 5 bästa egenskaper och styrkefördelar. Använder du dina talanger på bästa möjliga sätt?

Vilka är dina fem viktigaste värderingar i livet? Vad står överst på din lista? Prioriterar du tiden rätt?

Hur hamnade du själv på ditt jobb och där du bor? Var det ett medvetet val eller bara blev det så? Var ärlig mot dig själv.

Har du några utmanande mål i ditt liv och i din karriär? Vilka medvetna val kommer du att göra inom den närmsta framtiden?

Måste du vara perfekt?

Det är ofta våra egna krav som pressar oss. Om du istället frågar andra vad de förväntar sig av dig, ska du se att det kan skilja sig från din egen bild. Det handlar ofta om att hitta kreativa lösningar på vardagsproblem och att vi börjar kommunicera.

Våra egna föreställningar kan också vara en hämmande faktor i spelet. Tror du att du måste vara "perfekt" i alla lägen? Har du för höga krav på dig själv i ditt liv? Krav på överdriven perfektion skapar onödigt stress. Faktum är att det ofta är vår egen attityd och vår egen strävan "att duga" som är boven i dramat.

När vi lägger för stor vikt vid andras förväntningar på vårt liv och leverne, lägger vi krokben för oss själva. Orkar du verkligen jobba heltid, ha familj och ett rikt socialt liv, vara vältränad och samtidigt baka bullar varje vecka? Kanske kan du leva med lite dammrättor i hörnen och du är kanske helt okej även om du inte hinner kamma mattfransarna...

Jämför du dig med din egen mamma som kanske inte jobbade utanför hemmet? Eller var hon kanske en sådan där "supermamma" som aldrig klagade?

Kort och gott, när du lär dig använda din tid på ett sådant sätt att du även hinner med det som är viktigt i livet då får du också mer energi. Ägna mindre tid åt att tänka på hur du kan göra andra människor nöjda.

Fråga dig istället: "Vad vill jag och vad behöver jag själv just nu?"

"Jag hade aldrig riktigt tänkt på att jag själv hade ansvar för mitt eget liv. Att jag kunde bestämma vad jag själv ville jobba med. Jag "halkade in" på mitt jobb via ett bananskal och sedan blev det bara så att jag stannade kvar där. Trots att jag kände att det inte var meningen att jag skulle jobba inom den världen."

Anita, forskare

Att leva livet fullt ut och i närvaro handlar i mångt och mycket om att våga ta reda på vad man vill och sedan kommunicera det på ett så bra sätt som möjligt. Det kräver att du reflekterat över hur du vill leva ditt liv.

Det är helt okej att be om hjälp ibland, utan att känna sig "svag". Många av oss har oerhört svårt för att be om och ta emot hjälp. Vi ska till varje pris visa att vi minsann klarar oss själva. Vi är helt enkelt ovana vid att be om hjälp och stöd i de stunder som vi faktiskt skulle behöva det. Att kunna be om hjälp då och då är både en tillgång och en styrka.

Reflektion:

Fundera igenom vilka krav som ställs på dig både privat och på ditt jobb. Skriv gärna ner dessa krav på en lista. Hur många krav har du som du upplever att andra ställer på dig? Vilka saker har att göra med dina egna krav på dig själv?

Ställ dig följande frågor "Vad är det värsta som kan hända om jag inte gör det?" och "Vad är det bästa som kan hända om jag inte gör det?"

Nästa gång någon ber dig att göra något som känns fel testa hur det är att säga nej. Vad blev det för reaktion?

Kan du be om hjälp när du behöver det?

Jämför dig bara med dig själv

På frågan "Hur är det med dig?", svarar vi ofta: "Jo tack, jag har mycket att göra". Som om det vore normalt att ständigt vara på språng mellan olika aktiviteter. Vi lever i en tid där görande, det vill säga handling, premieras före varande. Och visst är det roligt att uträtta saker och vara handlingskraftig. Men det är också viktigt att skapa balans mellan "att vara" och "att göra" – att du har tid utan krav. En kort stunds "baravara-tid" är bättre än ingen stund alls.

Här finns en paradox. Vi klagar på att vi inte har tid för oss själva samtidigt som vi vill vara efterfrågade och eftertraktade. Fulltecknade almanackor signalerar att vi är "viktiga människor", ett bevis på att vi är framgångsrika.

Flera långtidssjukskrivna, utbrända människor har sagt till oss att kollapsen var det bästa som hänt dem, eftersom det äntligen kändes legitimt att få stanna upp för att hitta livslusten igen.

Den som är på väg att bränna ut sig är ofta omedveten om vad som håller på att hända. Omgivningen däremot, har ofta sett signalerna under ganska lång tid. Kanske har man som partner ställt ultimatum: "Antingen slutar du jobba över jämt eller så flyttar jag" Kanske har det också funnits många andra signaler som t ex att man alltid har ont någonstans eller ofta blir förkyld. Immunförsvaret blir sämre vid negativ stress och återkommande förkylningar är ofta ett tecken på att det vi behöver varva ned.

När vi väl har bränt ljuset i båda ändar räcker det oftast inte med "vila". Då måste vi helt enkelt ändra på våra liv från grunden. Annars finns risk för återfall ganska snart.

"Först blev jag nästan rädd när jag tittade i min egen tomma kalender. Det blev en sån stor skillnad från tidigare när den var helt fullbokad med viktiga möten hela dagarna. Men sen var det väldigt skönt att få bara vara. Senare när jag fick mer ork bokade jag in nya saker som jag verkligen njöt av, exempelvis målarkurser."

Lotta, sjukskriven socialarbetare

"I servicebranschen tror vi att vi alltid ska lösa alla tänkbara problem, oavsett vad det må handla om. Därför bör vi ställa oss frågan: "Vem äger egentligen problemet?" Då kommer vi ofta fram till svaret: "Inte jag!" Det är dags att jag slutar ta på mig andra människors attityder, fördomar och skeva verklighetsbilder. Jag bestämmer själv hur jag vill må! Det har med respekt att göra, respekt för mig själv!"

Tony, serviceansvarig

Bäst är fokusera på att göra det egna livet så bra som möjligt istället för att snegla på andra människors liv. "Alla andra" kanske inte alls klarar av livet så fint som det verkar på ytan. Utgå från dig själv och ditt eget liv och bry dig inte om vad grannen gör eller inte gör. Du blir alldeles säkert mycket lyckligare om du skaffar dig en egen kompass.

Framgångsrika människor koncentrerar sig mindre på andra människors tyckande och mer på egna målbilder och visioner. De vet vad de vill och lägger mycket mindre energi på att lyssna på negativ kritik.

En kvinnlig tandläkare, som hade en dröm att bli författare, berättade att hon hade slutat bry sig så mycket om vad andra människor tänkte och tyckte, att hon funderade på att hoppa av ett tryggt och ganska välbetalt jobb. Det var den inställningen som gjorde att hon också kunde satsa på att förverkliga sig själv.

Reflektion

Känner du dig som en viktig person även om du inte har en fulltecknad almanacka? Om inte, hur kan du tänka och agera för att ändra på det?

Jämför du dig ofta med andra människor och vad de verkar klara av? Vem jämför du dig med? Den som verkar ta dagen som den kommer eller den som springer snabbt, snabbare, snabbast ...?

Bryr du dig för mycket om vad andra människor tycker om dig och ditt liv? Hur kan du tänka och leva istället?

Vikten av en rak kommunikation

Kommunikation fungerar som bäst när vi är raka och ärliga. Då det är tydligt att "ja" är ja och "nej" är nej och då vi undviker "nja". De flesta människor uppskattar uppriktighet och tar hellre ett ärligt nej än ett halvhjärtat ja. Undanflykter och halvdåliga svepskäl ses ändå ofta igenom.

Du känner kanske igen situationen när du försöker nobba den fulla casanovan som tror att han är John Travolta efter att ha fått lite innanför skjortbröstat. Till slut räcker det inte med undanflykter och nödlögner om att du är för trött för att dansa eller att du nyligen stukat en fot. Då blir det verkligen nödvändigt att markera att nej är nej – och därmed basta!

När du talar om vad du kan, hinner, orkar och helt enkelt vad du vill och inte vill, är chansen större att du får mer respekt från din omgivning än då du använder svepskäl och lama ursäkter.

När vi undviker att säga vad vi önskar, eller använder ett otydligt kodspråk bestående av suckar och menande blickar, har omgivningen svårt att förstå vad det är vi menar. Ingen är tankeläsare, varken du eller någon annan. Dessutom går det åt mycket mindre energi när man slipper avkoda de outtalade meddelandena som ligger underförstådda i de ord som sägs.

En öppen dialog är alltid bäst, både hemma och på jobbet. Det underlättar om man från början vet hur man vill ha det. Om du låter dig bli offer för omständigheterna blir du ett lättövertalat byte som andra kan styra och ställa med så som det passar dem.

Skippa långa förklaringar till varför du säger nej. Du är vuxen och klok, och du har fattat ditt beslut på vettiga grunder. Ju mer förklaringar du kommer med, desto större utrymme finns det för motparten att börja argumentera. Ofta är det ett rakt och ärligt nej, där man visar ett "mänskligt ansikte", som vinner mest respekt i längden.

Låt bli att redovisa dina skäl för till exempel dörrförsäljaren. Han ser oftast ditt försvar som en öppning till att få igång en dialog med dig och därför är det onödigt för dig att förklara varför du inte är intresserad av hans specialerbjudande. Det är helt och hållet din ensak.

Att "glömma bort" att svara på förfrågningar man fått är en feg variant som ibland kanske fungerar. Men om du verkligen vill utvecklas, förhåll inte ett nej om du är säker på att det är det du vill säga. Kanske arbetsgivaren eller väninnan stannar upp och tänker att "det var som tusan" och acceptera ditt val utan diskussion. Ofta vinner du också större respekt för att du sagt ifrån. Ett ärligt nej förbättrar ofta kommunikationen mellan dig och personen i fråga framöver, långt mer än småpikar och tungsinta suckar.

Steg för steg kan du öva dig på att ta mer plats. Det kan innebära att du måste utmana dig själv och gå utanför din egen "trygghetszon", det vill säga att du vågar försätta dig i situationer som du inte tror att du riktigt behärskar. Genom att börja ta dig an små utmaningar kommer du märka att du successivt växer med uppgiften.

Reflektion

Vilka människor i din omgivning är bra på att säga nej? Hur uttrycker de sig? Hur gör du själv? Går du rakt på sak eller svarar du "nja"?

Har du någon gång sagt nej och fått andra reaktioner än du väntat dig? Vilken blev effekten, bra eller dålig?

Är du tydlig eller otydlig i ditt sätt att uttrycka dig? Vad kan du göra för att bli bättre på att tala om vad du vill?

Be om tid och lita på din intuition

Är du så van att säga ja att det går automatiskt, av bara farten, som om det var det enda alternativet? Om det bara är en enda sak du lär dig av denna bok, så önskar vi att det är att du kommer ihåg att be om betänketid innan du svarar. Bryt din vana att svara ja innan du är säker på vad du vill och vad som är rätt för dig. I de allra flesta fall går det alldeles utmärkt att be att få återkomma. Ibland kan det räcka med att be att få tänka efter ett par minuter. Då har du chans att ta kontroll över situationen och göra en "snabbcheck" med dig själv. På så sätt bryter du din vana att svara direkt för att sedan ångra ditt beslut. Om du sedan bestämmer dig för att svara ja så kan du göra det med hela ditt hjärta och då blir resultatet också mycket bättre.

Visst kan du använda logiska argument när du tar reda på var du står i frågan, men viktigast är att du verkligen tar till dig vad din kropp försöker tala om för dig. Kanske talar din kropp om för dig att du håller på att gå tvärtemot dina innersta önskingar genom att den ger dig magknip. Lyssna på kroppen och lita på din intuition innan du tar viktiga beslut i ditt liv. Ett sätt att upptäcka och utveckla sin intuition kan vara att träna meditation, qi gong eller någon annan metod som handlar om att förbättra sin kroppsmedvetenhet.

"Vissa av mina vänner (speciellt mina kvinnliga vänner faktiskt) har varit mer tärande än närande. Det börjar alltid bra. Jag tycker de är energiska, roliga och utåtriktade. Själv är jag mer lugn och något tystlåtnare, men efterhand börjar jag bli alltmer "känslomässig soptunna" och terapeut åt dem. Ändå har jag haft mycket svårt att säga NEJ till dem, oändliga telefonsamtal etc. Till slut har jag dragit mig undan alltmer. Då tar de till alla tänkbara knep för att jag ska ringa igen. Ibland när det gått en tid när jag "vilat mig" från personen ifråga, har jag hört av mig igen. Det är ju ändå människor som jag gillar av olika anledningar. Så går det en tid och sedan blir det samma visa igen. En del har försvunnit när vi till slut blivit osams. Men det har snarare känts som en lättnad, om än en sorgsen sådan först."

- **Margaretha**

Reflektion

Nästa gång någon ber dig om något, kom ihåg att be om mer tid. Hur skulle du tackla följande situationer?

Kan du ta hand om Fido medan jag är i Australien?

- "Kan jag få återkomma om det i morgon?"
- "Jag vill tänka på saken."
- "Jag lovar att ge besked inom en vecka."

Kan du ta mitt arbetspass på söndag?

- "Jag vill kolla min almanacka först."

Men du, det är ju alltid lugnt på söndagar.

"Ja, jag vet, men jag vill återkomma senare i eftermiddag."

Du skulle ju inte göra något speciellt, så du kan väl ställa upp för mig eftersom jag ska gå på bröllop på lördag?

"Jag vill tänka på det... låt mig få återkomma om en timme."

Kan du komma på fler sätt att svara?

Har du varit med om någon situation då du tvekat men ändå vågat lita på din intuition och efteråt kunnat konstatera att du har haft "rätt"?

Finns det någon annan situation då du har gått emot din inre känsla? Vad hände då?

Reaktioner på ett nej

Varje människa har rätt att sätta sina egna gränser. För en del är det verkligen svårt att ta ett nej, men det är deras problem och knappast ditt. Det är något som de själva måste ta itu med. Du ansvarar för dig själv och andra för sig. Du har rätt att säga nej och givetvis har andra det också. Var själv en god förebild och uppmuntra andra till att säga nej oftare.

Ta inte saker och ting så personligt. Att andra personer tycker annorlunda handlar om dem. Vad andra gör eller säger är en reflektion av deras åsikter, önskningar och sanningar. En person som reagerar på ett negativt sätt är ofta själv i obalans. Men givetvis finns det gränser för vad vi kan acceptera från andra människor, exempelvis om dom sårar våra känslor. Då är det bättre att tala om det än att tigen och lida.

När du sagt ditt nej, kan det ibland vara ungefär som att släppa en bomb på någon. Låt folk ha sina reaktioner. Alla beslut du tar kan omöjligt vara perfekta och vi har alla rätt att ändra oss. Konsekvenserna av att vi ändrar oss är oftast mindre farliga än vi tror.

Ibland blir andra till och med glada när vi ändrar oss. Det hände mig, Nina, en gång när jag hade tackat ja till att hålla kurs i mental träning. Jag var gravid med mitt andra barn och åkte på förkylning efter förkylning och hade absolut ingen ork. Det var mycket svårt för mig att ringa och säga nej. Jag trodde att de hade svårt att få någon annan på kort varsel. Men det visade sig att de redan hade någon som ville hålla det passet och som blev mycket glad för mer jobb!

Du kommer säkert att möta motstånd ibland i din egen förändringsprocess. Vänta dig inte applåder av alla när du börjar stå upp och hävda dig själv. Kanske får du höra: "Värst var du har blivit självisk då." Men jorden kommer definitivt att fortsätta snurra fast du säger nej.

"Jag har blivit mycket bättre på att säga nej och jag tror att det är svårast de första gångerna. Alla bara förväntar sig att man, som vanligt, säger JA, direkt – och kastar allt annat man har för händerna för just deras uppgift. Första gångerna tappade arbetskamraten hakan! Det var rätt kul, faktiskt. Andra gången frågade han hur jag mädde! Tredje gången frågade han ungefär när jag skulle kunna göra klart – det var inte längre nödvändigt att ha allt färdigt NU. Håller helt med om att ett tydligt NEJ ger en rakare kommunikation. Jag måste också kunna planera mitt jobb"

Lena

Visst, det är svårare att säga nej till vissa personer än till andra. Visa gärna att du förstår deras känslor av besvikelse, men stå ändå fast vid vad du har bestämt dig för. Föregå med gott exempel hellre än att själv ge andra skulden för dina beslut, typ: *"Min svärmor är helt omöjlig. Hon blir vansinnig om man säger nej till hennes söndagsmiddagar."* Visserligen kan det vara svårt att säga nej till vissa personer, men om nu din svärmor verkligen blir vansinnig så är det ju hon som har det största problemet med sig själv.

Du kan uppleva det svårt att förändra ett gammalt beteendemönster som kanske gått i arv i många generationer i din släkt. Du kanske får skuldskänslor i början, men de blir lättare om du tar små steg i taget så både du och andra kan vänja sig vid ditt "nya jag". För att du ska kunna utvecklas och växa som människa är det viktigt att du ser till att merparten av ditt liv sker i kretsar där det är okej att ha en egen åsikt och att säga nej. Relationer som kan rymma ett nej har långt större chans att utvecklas, än de relationer där ingen står upp för sig själv och säger sin ärliga mening. Den andra sidan av myntet är att själv våga fråga, trots att du vet att det finns risk att du får avslag. Du kan

träna dig att respektera och ta andras nej och tänja dina gränser genom att uttryckligen ”be om ett nej”. Det finns många olika sätt att be om ett nej. Här är några skämtsamt överdrivna exempel på hur du skulle kunna provocera fram några givna nej. Du kan säkert komma på fler.

”Kan jag få låna tusen kronor av dig till på fredag, snälla?”

”Är det okej att jag tar med den här vinflaskan nu och betalar den i morgon?”

”Jag har tankat fullt, men tyvärr glömt plånboken på jobbet. Kan ni skicka räkning om ni får ett visitkort här?”

”Jag var här igår och köpte en påse dyra avokados. När jag kom hem visade sig alla vara ruttna, så jag var tvungen att slänga dem. Jag har nu plockat ut ett dussintal nya, plus att jag tagit ett par hekto fläskfilé som kompensation för att middagen med tjejen blev förstörd. Det är okej, va?”

”En lärdom jag fått är att välja rätt sammanhang. Jag gör rätt ofta spännande saker och klarar ofta av det också. Det stör vissa i min omgivning, på arbetsplatser och gamla vänner. Jag får ofta höra hur omöjligt allt är och hur dåligt det kommer att gå. Dessa röster finns ju också inom en själv så det kan vara skönt att slippa höra det från andra. Det finns också människor som uppmuntrar och de är bra. Jag försöker vara sån. Ibland får man också höra andra människors drömmar när man själv vågar ge. Det är bland det bästa jag vet.”

Viktoria

Det finns också människor som inte tar ett nej för ett nej, utan ser det som en förevändning att fortsätta sin övertalning i hopp om att lyckas. I sådana situationer gäller det att försöka stå emot och hävda sin rätt genom att upprepa sitt nej.

Börjar du vackla i din övertygelse om att nejete inte riktigt var ett äkta nej, då ligger du illa till. Speciellt om personen som försöker övertala dig är bra på att identifiera dina svaga punkter. Så här kan det gå till:

Att vädja och ge skuld känslor:

”Ja, jag hör att du säger nej, men jag har ingen annan att be och jag klarar det inte själv. Jag är verkligen jättetrött.”

”Snälla jag har ingen annan att be än dig”.

Att förhandla:

”Om du hjälper mig med detta denna gång, så lovar jag att jag ska jobba för dig nästa storhelg istället.”

”Om du lånar mig pengar nu så bjuder jag dig på middag sedan när jag fått min lön.”

Att smickra

”Jag är så glad att ha dig som vän för du ställer ju alltid upp. Du är verkligen en fantastisk människa.”

”Du är helt rätt person för uppgiften.”

Att hota och skälla:

"Jag vet att du inte har något speciellt för dig, men du säger att du inte kan. Om du sviker mig nu, så tänker jag aldrig hjälpa dig, det kan du vara säker på."

"Måste du vara så himla egoistisk jämt, jag blir faktiskt förbannad."

Reflektion

Kan du komma på några situationer från din egen vardag när du fått skuld känslor helt utan anledning för att du tagit ansvar för andras reaktioner?

Hur gör andra för att få dig att säga ja?

Hur gör du själv för att få andra att säga ja?

Tänk på en situation när någon sa nej till dig. Hur reagerade du då? Respekterade du hans eller hennes beslut?

Träna uttryck och kroppsspråk

Har du tänkt på hur vi människor beter oss när vi står sammanträngda i en liten hiss? Vi tittar framför oss rakt ner i golvet. På det sättet markerar vi vår egen sfär utan att träda över på andras revir.

Ombord på tåget talar vi normalt inte med varandra, men vad händer om tåget plötsligt skulle få stopp mitt på spåret? Helt plötsligt är det andra spelregler och gränser som gäller och människor börjar öppna upp och tilltala varandra.

Det är här som kroppsspråket kommer in i bilden. Kroppsspråket är mycket uttrycksfullt och ljuger aldrig. Man kan mycket väl markera gränssättning genom att använda kroppsspråket. Har du exempelvis ett ursäktande tonfall eller en blick som undviker ögonkontakt, kan intrycket bli att du lätt kan övertalas. Om du i stället har ögonkontakt och en kraftfull röst, förstärker ditt kroppsspråk det du vill säga på ett mycket effektivt sätt.

Att träna framför spegeln eller tillsammans med en vän är ett alldeles utmärkt sätt att bli säkrare i din röst, din hållning och dina gester.

"Jag lärde mig att bli bättre på att säga nej genom att träna framför spegeln på kvällarna innan jag gick och la mig. Med tydlig och klar stämma sa jag högt för mig själv: – Nej, tyvärr. Jag kan inte åta mig uppgiften att vara ordförande för Hem och Skola eftersom jag är mitt uppe i en utvecklingsprocess för mitt företag. - Beklagat, men jag har tyvärr fullt upp med annat."

Småbarnsmamma och egenföretagare.

Det är ofta lättare att säga nej till främlingar än vänner. Träna på mindre betydelsefulla situationer och utomstående personer som du inte har någon relation till. Det kan t.ex. vara när du är på restaurang, är ute och handlar eller är nyfiken på hur ditt favoritbilmärkes nya sportbil ser ut:

"Nej, jag vill bara titta!"

Sätten att säga nej kan man variera i det oändliga. Hitta ditt eget sätt att säga nej. Det saknas universallösningar, så du måste finna en väg och ett sätt som passar dig och din personlighet. Ett bra sätt att bli bättre på att säga nej är att praktisera mental träning, att se sig själv säga nej under avslappning. Tänk igenom i vilka situationer, och till vilka personer, du har svårt att säga nej.

Texta eller uttala positiva bekräftelser (affirmationer) högt. Här följer några exempel:

"Jag respekterar andras gränser och jag respekterar mina egna."

"Jag har rätt att säga nej och det har andra också."

"Jag vågar ta ställning."

"Jag tar ansvar för mitt eget liv."

"Jag respekterar mig själv när jag säger nej."

"Jag har rätt att ändra mina beslut."

"Jag styr själv mitt eget liv."

"Jag duger precis som jag är."

Har du svårt att säga saker öga mot öga kan du skriva ett brev, en lapp eller skicka e-post. Det kan kanske vara lämpligt i de sammanhang du på förhand vet att det finns risk för att du kommer att bli omkullpratad och övertalad mot din vilja.

"I början kände jag mig som en sådan där tråkig nejsägare, men efterhand märkte jag att jag fick respekt och att det inte alls var en sådan stor grej att säga ifrån som jag hade trott."

Anna, informatör

Det finns många sätt att uttrycka sig på som inte låter avfärdande:

"Visst vill jag gärna hjälpa till, men just nu kan jag inte för jag har för mycket."

"Jag är väldigt upptagen just nu, men jag ringer så fort jag får tid."

"Jag måste tacka nej, för jag vill inte göra någonting halvhjärtat."

När du blivit lite mer varm i kläderna kan du säga:

"Jag tänker vänta med att bestämma mig"

"Jag har rätt att ändra mig om jag vill."

"Var snäll och respektera min rätt att besluta vad som är bäst för mig."

Nästa gång du står inför ett val kan du ha nytta av att ta ställning till följande frågor:

- Vad är det värsta som kan hända?
- Vad skulle du kunna göra om det värsta skulle inträffa?
- Om någon annan stod inför samma problem, vad skulle du då ge den personen för råd?
- Vad skulle en person med mycket självförtroende göra i samma situation?
- Hur skulle en person med dåligt självförtroende agera?
- Finns det tänkbara alternativa lösningar på problemet?
- Hur skulle du tänka och agera om du var någon viss person som du beundrar för sitt mod?

Tänk sedan på vad som är det bästa som skulle kunna hända i situationen du tvekar inför. Jämför dina svar och bestäm dig sedan för vad du ska göra. Det är viktigt att känna att det är du själv som har valt och att du tänkt igenom konsekvenserna innan du tar ställning.

"Då jag själv har ett yrke inom friskvård och personlig utveckling upplever jag att jag själv har svårt att säga nej. Man pratar mycket om positivt tänkande och jag vill inte vara en sådan där negativ typ som säger nej. Tänk positivt och se möjligheter heter det ju. Och en nejsägare är ju negativ. Jag är rädd för att uppfattas som en negativ typ".

Peter, massör och healer

Reflektion

Träna dig på att säga nej genom att säga det högt framför spegeln. Laborera gärna med olika tonfall. Du kan också lägga till kroppsspråk. Markera med hela din kropp att ett nej är ett nej. Hur kändes det?

Testa gärna olika formuleringar: "Jag har bestämt mig för att säga nej" eller "Jag måste tänka efter först och får be att återkomma med besked i morgon". Hur hördes det i dina öron? Hur skulle du själv vilja uttrycka dig på ett sätt som passar dig?

Den trasiga grammofonskivan

Ibland kan det vara bra att använda sig av tekniken ”grammofonskivan som hakat upp sig”. Den här metoden kan givetvis inte användas i alla situationer, men många gånger fungerar den utmärkt.

Det handlar om att hitta en form som gör att du lättare kan möta de krav som ständigt ställs, både i privatlivet och i arbetslivet. Metoden går ut på att du konsekvent upprepar ditt budskap. Här är ett exempel:

Telefonen ringer och det är en telefonförsäljare som försöker övertyga dig om att du behöver företagets produkter eller tjänster.

– Hej, jag heter Peter Karlsson och ringer från Försäkringsbolaget AB. Vi arbetar med försäkringar för privatpersoner. Kan jag få ställa några frågor?

– Visst får du lov att ställa några frågor, men jag har alla försäkringar jag behöver och är inte intresserad av att teckna några nya.

– Ja, men vi vill bara göra en genomgång och det kostar ingenting.

– Jag har de försäkringar jag behöver.

– Är det ok om jag frågar vilket försäkringsbolag du har idag?

– Jag hör vad du säger, men jag har de försäkringar jag behöver.

Upprepa det du vill ha fram och argumentera så lite som möjligt. Upprepa budskapet tills motparten förstår. Om du i detta läget säger att du vill tänka på saken kan du vara säker på att säljaren återkommer, så säg nej så tydligt du kan. I värsta fall, om personen är riktigt otrevlig och påstridig, kan du säga tack och hej och lägga på luren, även om det skulle kännas oartigt.

”Trasiga skivan” är förmågan att repetera om och om igen, på ett självsäkert och avslappnat sätt, vad du vill ha eller behöver, tills den andra personen ger med sig eller går med på att förhandla med dig. En viktig metod i självförtroendeträning och i konsten att stå på sig. Det handlar om att vara artig, men väldigt konsekvent:

”Jag hör vad du säger, men svaret är nej.”

”Jag förstår att det är ett problem för dig, men svaret är nej.”

”Jag tackar för att du gav mig erbjudandet men svaret är återigen nej.”

Konsten att förhandla, liksom många andra sätt att hävda sig, håller på att bli ett yrke i sig själv. Alla har nytta av att lära sig bli skickliga i förhandlingsteknik. Nyckeln till framgångsrik förhandling är ofta god förberedelse.

Sök hellre konsensus än kompromiss och eftersträva att båda parter ska vara nöjda när förhandlingen är över. Att båda känner sig som vinnare, en så kallad ”vinn-vinn-situation”

Ett annat bra förhandlingsknep är att be om en motprestation av den som frågar:

"Javisst kan jag hjälpa dig med din dator på söndag om du tar med mina barn till badhuset som jag redan lovat dom. Gör du det kan jag verkligen koncentrera mig på att lösa dina datorproblem."

"Principen" är ett annat knep:

"Av princip lånar jag aldrig ut pengar till vänner och bekanta."

"Jag har en princip och det är att aldrig jobba över mer än två helger i sträck."

"Av princip dricker jag aldrig någonsin när jag kör bil."

"Människor säger att jag har haft tur som fått arbeta inom media som egen konsult. Men det handlar mest om hårt arbete och målmedvetenhet. Jag älskade mitt arbete och mitt företag, så livet lekte när jag fick fler och fler rekommendationer från gamla företag och kunde försörja mig ganska bra. Visst arbetade jag mycket, men det var värt det."

För ett par år sedan började jag få ont i hela kroppen på kvällarna. När jag gick till doktorn fick jag reda på att jag hade en konstig muskelsjukdom som jag aldrig hört talas om. Jag? Jag som bara var 34 år! Jag trodde inte det var sant när läkaren ville sjukskriva mig på heltid i tre månader. Vad skulle jag göra med mina kunder och mitt företag? Efter de tre månaderna gjorde jag några tappra försök att fortsätta att jobba med värktabletter och sjukgymnastik men det funkade helt enkelt inte. Jag kände mig helt slut både psykiskt och fysiskt."

Ett tag ville jag bara ge upp. Jag kände mig helt vilse och viljelös. Vad skulle jag ha för jobb och hur skulle jag orka börja om på nytt? Skulle jag någonsin orka göra eller vara inspirerad av någonting igen? Vad skulle folk säga? Det var frågor som snurrade i mitt huvud dag och natt. Då bestämde jag mig för att "säga nej till allt och alla" och verkligen hämta kraft att gå vidare. Jag började ta hand om mig själv och gå i terapi. Jag har fortfarande ont och är fortfarande sjukskriven, men jag har fått tillbaka min livslust och det är det viktigaste. Jag har förstått att jag har pressat mig själv alldeles för hårt. Det mönstret har jag nu lyckats bryta genom att lära mig lyssna på min kropp."

Lisa, egenföretagare

Reflektion

Kan du komma på något tillfälle när du fallit till föga för någon annan persons påtryckningar? Hur kändes det att hamna i underläge?

Hur skulle du ha kunnat styra upp situationen genom att upprepa ditt budskap, så att du fick din vilja igenom?

Vad har du för egna "principer" som du skulle kunna använda som "nej-argument"?

Är du bra eller dålig på att förhandla? Hur skulle du kunna bli bättre?

Att säga nej på jobbet

Om du vill göra karriär och bli framgångsrik har du stor nytta av att också kunna säga nej på jobbet. Den som vill framåt måste visa gott resultat. När vi tar på oss för mycket har vi svårt att fokusera och kvaliteten blir lidande. Vi blir stressade och gör ett dåligt jobb helt enkelt, med påföljden att både vi själva och andra blir besvikna för vi kanske glömt bort det vi lovat.

För att du ska kunna utvecklas på ditt jobb är det av vikt att du är medveten om "vem du är" och vilken roll du förväntas ha i organisationen. Att du är klar över mål, uppgifter och förväntningar som ställs på dig i dag och i framtiden och att dessa överensstämmer med just dig och dina speciella egenskaper och talanger. Att du är på rätt plats helt enkelt.

Att ha luddiga mål och oklara riktlinjer skapar negativ stress då vi alla har behov av att ha viss struktur och överblick. Sen har vi det här med krav. Självklart har din arbetsgivare rätt att ställa krav på dig, men du har också ansvaret att tala om hur mycket du orkar pressa dig själv. Du är heller inte till någon nytta för någon om du blir långtidssjukskriven eller om du tappar din motivation. Din chef har rätt att fråga om du har möjlighet att jobba över. Och du har rätt att säga ja eller nej. Det är ditt liv och ditt val hur du väljer att disponera din lediga tid.

"Sedan ett halvår driver jag, vid sidan av min vanliga roll som dataansvarig, ett projekt för byte av affärssystem här på jobbet. Det värsta projekt man kan ge sig på, har jag senare fått höra av folk i branschen. Förutom alla problem med projektet, har det dessutom blivit så att alla bekymmer, oavsett karaktär, som dyker upp på företaget på något konstigt sätt har hamnat på mitt skrivbord till slut. Detta trots att jag från början inte hade ett dugg med ärendet att göra. Sedan har folk väntat och tjatat på snabba lösningar. För tre veckor sedan gick jag in i väggen; jag fick andnöd, skakningar och såg världen liksom utanför mig själv. Jag bara släppte allt i golvet och åkte hem för att söka läkare. Blev sjukskriven 14 dagar direkt. Nu är jag dock tillbaka på jobbet sedan några dagar efter att ha laddat batterierna med vila, skogspromenader, "bara vara" etc. Jag har avsagt mig rollen som projektledare och är nu bara med som delaktig. Jag säger också nej varje dag till alla möjliga konstigheter som folk kommer springande med så nu känner jag mig nästan som en svikare. Så får jag hanka mig fram just nu. Arbetsglädjen man en gång kände är borta och kommer väl aldrig tillbaka så länge jag är kvar på detta jobb. Ser ingen annan lösning än att ta mig härifrån men där jag bor gödslar man dock inte med arbetstillfällen så jag får bita ihop tills rätt chans dyker upp."

Jesper, projektledare

Det tar tid att lyssna på andras problem och bekymmer på jobbet. Ibland kan det vara bra att påminna sig själv om att man arbetar på ett företag, inte en psykakutmottagning. Andra kanske behöver stöd, men säg "Just nu är jag upptagen" och be att få ringa tillbaka när du kan.

Annars finns det risk för att du dränerar dig själv på kraft och energi. Sedan är det förstås bra om rollerna växlar, vem det är som är "jourhavande kurator". Förhoppningsvis finns där även någon för dig när du behöver det.

"Jag har ett ganska snurrt liv just nu, både personligt och kopplat till mitt arbete som chef för 25 medarbetare inom offentlig förvaltning. Jag satt idag och skrev ner att jag måste bli tuffare, tydligare och våga mer. Men egentligen handlar det om att jag måste kunna säga nej, utan att vara orolig för att någon tycker att jag inte är "snäll". Jag ska försöka jobba med det. Om jag utvecklade de talangerna, så

skulle jag få mindre ont i magen eller andra ställen i kroppen och förhoppningsvis sova bättre om nätterna. Dessutom skulle jag förhoppningsvis bli en bättre ledare och nå ut med budskapet bättre.

Maria, chef

Bäst är om det finns balans mellan arbete och privatliv. En människa som har det jobbigt privat presterar ofta sämre på jobbet. Om det dessutom är hårt tryck på jobbet ökar risken för att han eller hon inte orkar pressen speciellt länge.

I dagens arbetsliv, där tempot ofta är extremt uppskruvat med stora krav på individuell prestation, har vi alla ansvar för att minska stressen. Det behövs ledare som sätter riskerna med negativ stress högt upp på agendan, när en stor andel av personalen bränner ut sig. Det duger inte att skylla ifrån sig på "ledningen", "marknaden" eller "det allmänna konjunkturläget."

Ett sätt att som ledare hantera stress kan vara att uppmuntra de anställda att ta mikropauser för att få ny kraft att fortsätta dagen. Det är ofta mer effektivt än att försöka pressa på mer. Varje arbetsplats borde se till att skapa tid för återhämtning och reflektion. Det vinner alla på och det går alldeles utmärkt att jobba intensivt vissa perioder om det också finns lugnare perioder mellan varven.

Jag har svårt att säga nej, för då tror kanske mina chefer att jag inte har tillräcklig kapacitet för att göra ett bra jobb. Som person är jag mycket resultat- och målmedveten. Det är svårt att ändra då det samtidigt är min styrka att få saker och ting gjorda, snabbt. Jag vill verkligen visa vad jag går för så jag får chansen att avancera från mellancheftill företagsledning i framtiden. Så det gäller att hålla sig framme och inte försitta sina chanser. Samtidigt har jag familj och vill gärna komma hem i tid till mina små flickor för att uppleva så mycket som möjligt tillsammans med dem. Dessutom blir min fru väldigt sur om jag alltid jobbar över. Detta gör att jag då och då känner mig både frustrerad och otillräcklig för att klara både arbetsliv och privatliv. Det får mig att fundera på om jag verkligen vill offra min familj och jobba så mycket som jag ser att de andra högre cheferna i organisationen jobbar".

David, ekonom på stort industriföretag

Ledare är förebilder. Om chefen alltid jobbar över känner sig ofta de övriga i personalstyrkan tvungna att göra detsamma. Även chefer kan bränna ut sig och det är vanligast bland dom som anser sig vara oumbärliga och därför har svårt att delegera. En kvinnlig chef som deltog i en av mina stresshanteringskurser kom till insikt om att det faktiskt kunde vara okej att sätta upp en "stör-ej-skyld" på dörren ibland. På så sätt kunde hon fokusera och avsluta uppgifter som hängde över henne som ett dåligt samvete och hon fick därmed mer tid att vara "där" för sin personal.

Reflektion

Har du svårare att säga nej hemma eller på jobbet? Ge gärna något exempel.

Lyssnar du på kroppens varningssignaler på jobbet?

Vet du var dina egna gränser går? Hur uttrycker din kropp att du jobbar eller har jobbat för mycket ?

Hur upplever du kraven på dig på ditt jobb? Rimliga eller orimliga? Vad kan du göra för att påverka din situation?

Om du leder andra människor, vad behöver du själv för att orka?

Boka in Egen tid

Finns det tid över för dig själv i ditt liv? Hur ofta får du tid till det som verkligen är viktigt i ditt liv? Till det som får dig att må bra och orka gå vidare? De flesta människor drömmer om att få mer tid för sig själva, för sitt eget självförverkligande och för sina egna behov. Stressar du också genom ditt liv och din vardag för att räkna till för allt och alla?

"Jag är ganska nöjd med mitt liv. Jag älskar min familj och stortrivs på mitt jobb, men jag känner mig ofta besviken för att jag aldrig får någon tid för mig själv".

Malin, assistent

Tiden kan helt enkelt inte räkna till allt och alla, hur gärna du än vill. Du måste därför lära dig att prioritera och att använda tiden effektivare. Då får du tid över till det som är viktigt i ditt liv. När du väl lyckats spara tid, fyll den inte med nya "måsten" i din strävan att bli ännu mer effektiv. Det är dumt att spara tid för att kunna arbeta ännu mer och göra ännu mer.

Alla behöver tid för det de anser vara viktigt i livet. Rent krasst kan du se på dig själv som ett företag, där din "egen tid" är en lönsam investering som ger en mycket god ränta över tiden.

"Jag har en rutin som gör att jag orkar eftermiddagen på ett helt annat sätt som jag gärna delar med mig av. Istället för att stressen fortsätter, så bryts den destruktiva cirkeln och när så dagen är slut befinner jag mig på en helt annan mänsklig nivå. Detta märks inte minst på mig när jag kommer hem efter jobbet. Rutinen är att göra avslappning efter lunch. Då sätter jag mig på kontoret med stängd dörr. Sedan blundar jag och kör mitt avslappningsprogram, där jag fokuserar min avslappning på varje del av kroppen för att tillslut känna fullständig avslappning. Detta pågår så länge jag behöver för att känna mig tillfreds, oftast räcker 4-8 minuter. När jag sedan startar upp igen blir effekten som om dagen börjar om, andningen lugnar ner sig, spänningarna i nacke, axlar försvinner. Det känns precis som om dagen skulle börja om."

Mikael, avdelningschef

Att skjuta upp småsaker stjälar tid och energi. Det som från början var tänkt att ta en timme, växer mentalt till någonting jättestort och hemskt och det tar kraft från andra viktiga projekt. Ibland handlar det bara om att bestämma sig för att fokusera på en sak i taget.

Har du krav på att du ska göra många saker samtidigt och att det alltid måste gå fort? Effekten blir ofta att du hoppar från den ena till den andra uppgiften och uppgifterna blir slarvigt utförda. Alla som varit småbarnsföräldrar vet att det går bra att laga middag med en unge på armen, samtidigt som man talar i sin bärbara telefon. Visst kan det vara bra att kunna hålla många bollar i luften samtidigt, men om du alltid lever så kan det bli för mycket även om du är en "supermamma". Simultankapacitet i all ära, men oftast är det en fördel att tvinga sig att fokusera på en sak i taget. Att vara närvarande här och nu.

Du kan öva dig i att göra vardagssaker i ultrarapid, dvs. mycket långsamt. Det kan t.ex. vara att äta frukost, klä på sig eller diska. Gör en sak i taget, långsamt och helt i stunden.

Reflektion

Vad skulle du vinna på om du hanterade din tid bättre? Vad är det du kommer att få mer tid till? Vandra i fjällen? Måla? Läsa? Koppla av med varma bad? Umgås mer med familj eller vänner?

Testa att göra en sak åt gången. Brukar du läsa tidningen samtidigt som du äter frukost så testa att bara äta. Hur var din upplevelse?

Om du bara hade ett år till att leva, hur skulle du leva då? Vad skulle du fylla dina dagar med?

Om du vann en massa pengar på lotteri, vad skulle du då använda dem till? Skulle du jobba och i så fall med vad och tillsammans med vem?

Ditt liv – Ditt ansvar

Vi skyller alla då och då på "omständigheterna" och ser oss själva som offer. Men vid det här laget har du säkert förstått att vi anser att utbrändhet också handlar om inre faktorer, det vill säga sådant som vi faktiskt kan styra över och ändra. Om vi vill, kan vi förändra vårt eget synsätt och förhållningssätt till oss själva och andra.

Ibland tänker vi att vi är tvungna att "offra" oss för andra, men då lurar vi ofta oss själva. För om våra handlingar saknar positiv förankring i oss själva och vi ger utan närvaro, så är gåvan mindre bra för den vi ger den till. Så här kan det låta:

"Är det tacken för allt jag gjort? Här har man ställt upp för alla i alla år och detta utan att så mycket som en endaste en har gett något tillbaka eller ens sagt tack."

"Nu förväntar jag faktiskt att du ställer upp för jag har ju faktiskt alltid hjälpt dig..."

De som väljer att vara "offer" hela livet kanske tror att de har viss bonus men i slutändan blir de ofta bara bittra när de upptäcker att de inte får så mycket tillbaka som de tycker sig ha gett.

"Ska det vara tacken för allt jag gjort för dig genom åren? Att du inte ens kommer ihåg när jag fyller år".

"Nja... det gör inget att du stör, kom du in" (suck)

"Kan jag hjälpa till så säg till... (fast jag menar det inte egentligen)"

"Jag hade gått arbetslös en tid när jag fick erbjudande om att jobba med ett projekt jag fann mycket intressant. Visst var jag smickrad över att de gillade min kompetensprofil, men från allra första början märkte jag att jag inte drog jämt med chefen. Hon var nitisk och kritisk och jag såg snabbt att det nog skulle vara en plåga att jobba under henne. Dessutom tjuvsade dom om pengar och ville att jag skulle jobba för en lön långt under det jag tyckte var rimligt. Det var underbart bra för min självkänsla den dagen jag tackade nej till jobbet. Du skulle se hennes min! Hon som trodde att jag som arbetslös skulle acceptera vilka villkor som helst bara för att få komma in på ett företag."

Lotta, samhällsvetare

Att ställa upp anses i allmänhet vara en positiv handling. Men det kan också göra att andra människor känner sig illa till mods inför dem som alltid "ställer upp" och samtidigt suckar ljudligt över att ingen annan tar sitt ansvar. Känner du ingen "Praktiga Berit" som alltid självmant erbjuder sig att servera på firmans julfest samtidigt som hon förstör stämningen genom att gå omkring och sura och snacka skit om "lata chefer" bakom ryggen. Eller hon (för det brukar faktiskt vara en hon) som alltid diskar kopporna i fikarummet på eftermiddagen för hon helt enkelt inte står ut med röran. Det är lätt att sådana människor blir bittra martyrer och vem gillar sådan människor egentligen?

Reflektion

Tänk tillbaka på någon situation då du kände dig som ett "offer". Var det hela sanningen? Hur hade du tänkt och agerat om du istället hade handlat utifrån ditt eget ansvar?

Vi är i många situationer konflikträdda. Vad har du för relation till konflikter? Undviker du dem i det allra längsta eller tar du "tjuren vid hornen" tidigt när det behövs?

Hur ser det ut i din familj? Var din mamma, mormor och mormorsmor bra eller dålig på att sätta gränser?

Förändra och förverkliga dig själv

Det är bara du som kan bestämma hur du vill använda ditt liv. Du bestämmer själv vad som är rätt för just dig. Vilken härlig livsuppgift, eller hur?

När du bestämt dig för hur du vill leva - sätt igång och förverkliga den drömmen! Bestäm dig en gång för alla att nu är det dags. Det bästa är om det är någonting som du verkligen brinner för – din egen passion. Släng alla "bör" och "måsten"! Tag första steget och gör en handlingsplan. Du behöver inte veta allt och ha alla svaren redan från början. Nya dörrar öppnas oftast efterhand. Våga fråga dig själv vad ditt liv ska användas till, vad det ska gå ut på. Ha i minnet att varje dag ska vara en upplevelse. Du lever bara en enda gång.

När du vet vad du vill uppnå är det dags att ta första steget. Sätt hellre igång direkt än att vänta på det perfekta tillfället, när du har mer tid, mer pengar, mer kontakter eller bättre självförtroende... Den bästa tidpunkten är oftast just här och nu.

Det finns stora drömmar och det finns mindre drömmar. Istället för att avfärda dina stora drömmar som omöjliga och skjuta upp dem, är det bra om du börjar i mindre skala med de resurser du har just nu. Ett bra sätt att börja, är att bryta ner drömmen i bitar som känns genomförbara.

Vare sig det gäller att skriva en bok, starta ett företag, att springa maraton eller att sätta igång att måla, så måste man börja någon gång, ta första steget. Går du och tänker på en bok som du skulle vilja skriva, men det kanske känns som ett alldeles för stort projekt? Då är det bra att börja skriva lite varje dag. Att skiva upp "elefanten" i små bitar. Vissa dagar kanske det blir en sida, andra dagar kanske bara några rader, men du har i varje fall börjat! Denna bok har vi jobbat på i flera omgångar i flera år innan den blev färdig och visst har det varit tungt ibland. Men vi kan lova att det var värt besväret. Det är en underbar känsla att av egen kraft ro i land sitt bokprojekt.

I huvudsak finns det två blockeringar kring förverkligandet av drömmar. Det ena är att aldrig påbörja och det andra att aldrig slutföra. Vanligast är nog att man inte ens börjar, annat än i fantasin. Och visst är det nyttigt att dagdrömma och fantisera – det är så allting börjar gro. Om du vågar ta de första stegen mot ditt drömliv redan idag så är du en mycket modig människa. Du ska se att nya oväntade äventyr och möjligheter uppenbarar sig på vägen.

Ge dig själv erkännande

Belöna dig själv för dina framgångar, både små och stora. Ge dig själv det erkännande som du förtjänar. Du duger precis som du är och det du gör är värt att uppmärksamma. Fira dina framgångar tillsammans med de människor som uppmuntrar dig i livet och fira andras framsteg på samma sätt.

Håll fokus och visualisera dina mål, men var samtidigt närvarande och njut av livet här och nu! Meningen med livet är livet självt. Livet har outgrundliga vägar för oss alla. Tag reda på vad du helst vill ha ut av livet och be om det, eller allra helst: Tag för dig av allt som livet ger. Och när du fått vad du vill ha, så kom ihåg att tacka för det.

Förändring tar tid

Att förändras från att vara "snäll och duktig" till en som står upp för sig själv och hävdar sin egen rätt, kommer att väcka känslor, både positiva och negativa, både hos dig själv och din omgivning. I vissa lägen kan andra ha svårt att acceptera att du plötsligt "har blivit en ny människa" och alla kommer kanske inte gilla din förändring. Därför är det bra om du ger dig tid att umgås mycket med dem som uppmuntrar dig att vara du. De som vill att du ska bli bättre på att leva ditt liv på det sätt du själv vill. De som vill att du ska bli en stark människa som kan sätta gränser.

Du ska självklart vara balanserad i ditt nejsägande. Naturligtvis ska du fortsätta att vara en i grunden god och generös medmänniska. Men det är dina egna medvetna val som ska styra och inte dina svårigheter att stå upp för dig själv.

Det tar tid att ändra ett beteende. Det sker knappast över en natt. Om du haft för vana att alltid låta andra komma i första hand, tar det lite tid att ändra på denna (o)vana. Träna mycket och ta små steg varje dag. Lär av personer du tycker är bra på att säga nej och att stå upp för sig själva. Lär dig också av dem som du anser inte är så bra på det. Lär dig av deras misstag och bestäm dig för att välja en annan väg. Sök upp starka människor och be dem om stöd och uppmuntran. Du kan också bilda ett nätverk där ni diskuterar denna typ av frågor och ni kan ge stöd och support åt varandra. Läs böcker och gå på föreläsningar som handlar om personlig utveckling.

Lär av livet

Livet är spännande och ofta oförutsägbart. Ibland tar det oanade och utmanande svängar och du blir besviken. Men om du lär dig något även av de "dåliga" erfarenheterna, kommer du att upptäcka att de är en viktig del i din personliga utveckling.

Att utvecklas handlar mycket om att i sin egen takt utmana den egna trygghetszonen och göra saker man upplever som obekväma. Ibland lyckas man och ibland misslyckas man med nya projekt. Det är en del av livets lektioner. Bäst är att sikta in sig på framtiden istället för att gräma sig över det förflutna. Personlig utveckling är en process som tar tid. Ibland har vi "flow" och allt känns underbart och ibland blir det jobbiga bakslag. Så är livet för oss alla.

Reflektion

Hur vill du leva ditt liv i framtiden?

Vilka nyttiga lärdomar har du med dig i ditt bagage?

Investerar du någonting i dig själv när det gäller personlig utveckling?

Vad drömmer du om? Hur skulle du vilja leva och vad skulle du göra om du fick lov att vara helt "orealistisk" en stund.

Hur skulle du tillbringa dina dagar?

Sammanfattning

Vår bok handlar om konsten att kunna säga nej till andra när det behövs och därmed säga ja till sig själv. Låt oss sammanfatta budskapet:

Nej som stresshanterare

Då och då kommer vi alla till en gräns när det bara är för mycket stress, både på jobbet och i övriga livet. När det inte längre finns plats för dig själv i ditt liv – då är det dags att säga nej till andra och samtidigt säga ja till dig själv.

Reflektera över dig själv och det liv du vill leva. När du är på det klara med det, blir det också lättare att prioritera, sätta gränser och att säga nej ibland.

Be om tid

Bryt den automatiska vanan att alltid svara ja direkt innan du hunnit blinka. Be att få återkomma när du tänkt på saken. Ibland kanske det bara handlar om att ringa tillbaka efter några minuter.

Var står du?

Först av allt – känn efter hur det känns i kroppen i olika situationer och lita på dessa signaler. Känns det som ett knytnävsslag i magen? Då vet du att det är fel för dig just nu.

Tänk efter: Vad är det värsta som kan hända om du svarar nej? Vad är det bästa som kan hända? Väg noggrant och bolla gärna med någon annan, men besluta själv i slutändan.

Rak kommunikation

Om du bestämt dig för att svaret är nej, svara då nej och undvik ”nja”. Ett ja är ett ja, och ett nej är ett nej. Säg nej så tydligt du kan utan en massa vaga ursäkter. De flesta människor uppskattar ärlighet och får respekt för dem som sätter gränser.

Andras reaktioner

Det är vanligt att vi är rädda för andras reaktioner. För en del är det verkligen svårt att tvingas ta ett nej. Vems problem är det? Var själv en god förebild och uppmuntra andra att säga nej oftare, så får vi ett bättre klimat och färre utbrända människor i arbetslivet och fler glada människor på vår jord!

Till sist...

Till sist skulle vi vilja be dig att lägga undan boken en stund och reflektera över vilka dina tre viktigaste lärdomar från boken var. Skriv gärna en rad och berätta vad du fick ut av boken och om du kunde använda våra tankar i ditt liv och i din vardag.

Maila gärna!

nina@livshandboken.se

... och appropå att lyssna på sig själv



... är ett varmt tips att läsa "Livskarriär - 7 steg till ett roligare jobb" (Jansdotter/Borglund). Boken ger massor av värdefulla insikter som kan göra stor skillnad i ditt liv.

Gå in på: www.livskarriar.se

Mer från Nina Jansdotter



I "Ta makten över dina pengar" (utgiven 2007) får du hjälp till ett sundare förhållande till pengar.

Nina Jansdotter beskriver i pocketboken sex pengapersonligheter som vi präglas av i olika grad. Du får veta vad som bestämmer hur vi ser på pengar och vad vi kan göra när de börjar styra för mycket av vår tillvaro.

Du får lära dig att prata mer konstruktivt om pengaproblem och att förändra dina tankar kring pengar.

<http://www.adlibris.se/product.aspx?isbn=9185625086>

E-kursen Medveten Närvaro

Nina Jansdotter ger dig möjlighet att på 3-månader bli bättre på att leva "här och nu". Kursen genomförs bekvämt över internet.

Starta kursen direkt på: www.medvetennarvaro.se.

Mer hjälp på communityn Livshandboken.se



Livshandboken.se är Sveriges största webbplats för personlig utveckling, där Nina Jansdotter och en lång rad andra coacher medverkar. Där kan du lära dig mycket mer -- och det kostar dig ingenting att komma igång.

www.livshandboken.se

Litteraturtips

Abdolkarim Assadi & Jan Skansén

Stresshandboken – lär dig förstå och hantera din stress

Studentlitteratur, Lund 2000

ISBN 91-44-01309-4

Anki Bengtsson

Ett liv utan stress – både i arbetet och privat

www.anki.se, AB 1999

ISBN 91-973581-0-X

Barbro Bronsberg & Nina Vestlund

Nya Bränn inte ut dig

Forum, Stockholm 2002

ISBN 91-37-11184-1

Barbro Esbjörnsdotter

Född fri – självkänsla och självförtroende

Brain Books, Jönköping 1999

ISBN 91-89250-07-9

Birgitta Lundén

Vi kan, vi vill, vi vågar! – Utveckla din förmåga att arbeta tillsammans
och nå mål med mental träning

Fritzes Förlag AB 1992

ISBN 91-38-50092-2

Margareta Bäck-Wiklund & Birgitta Bergsten

Det moderna föräldraskapet.

Stockholm, Natur och Kultur 2003

ISBN 91-27-06785-8

Mats Lindquist & Susan Billmark

Lär dig leva – Låt inte stress och oro styra ditt liv

Livskraft Förlag, Kalmar 2003

ISBN 91-972600-0-2

Patti Breitman & Connie Hatch

Säg nej med gott samvete – och säg ja till mer tid, mer glädje och till det som är viktigast för dig!”
(How to say no without feeling guilty 2000).

Richter, Malmö 2002

ISBN 91-7711-960-6

Sheila Dainow

Tid för ditt liv – hur du kan använda din tid för att få ut så mycket som möjligt av livet” översättning
av Ulla Danielsson.

ICA Förlag, Västerås 1996

ISBN 91-534-1721-6

Thomas J. Leonard (with Byron Laursen).

The Portable Coach – 28 Surefire Strategies for Business and Personal
success.

Scribner, London 1999

ISBN 0-684-85041-9

Örjan Nilsson

Att säga nej och andra konster – en bok om personlig förmåga.

Liber, Malmö 1990

ISBN 91-40-30881-2

Artiklar

Den svåra konsten att säga nej – så gör du
av Eva Sanner ur tidningen Hälsa nr 6 juni 1997

Det går aldrig att vila sig ur en kollaps
av Lilian Edvall ur tidningen Chef nr 10 1997

Enkelt, svårt och nödvändigt: Lär dig säga nej!
av Elisabeth Eklind ur tidningen Sälj och marknadsstrategi 8/2000

Konsten att säga nej
av Helle Broberg Nielsen ur tidningen I form 7/1995

Lär dig konsten att säga nej
av Jane Bergstedt ur tidningen Chef nr 9 1998

Stress – Lever du med andan i halsen?
av Carin Mannberg-Zackari ur tidningen Månadens affärer oktober 1997

Våga säga nej – du måste ju hinna leva också!
av Iris Kihlman ur tidningen Må bra