

Til kamp mod ØV-agtigheden

Det handler om trivsel og de dræn vi alle bliver udsat for



Jeg bliver ofte spurgt om der er en surheds-pandemi i gang – og JA – det mener jeg faktisk at der er.

Fra forskningen (i longevity) ved vi at mennesker faktisk ikke har brug for særligt meget for at trives og leve gode liv. Og det er ikke noget jeg bare sådan finder på – det er evidensbaseret forskning (læs mere længere nede). Det der er vigtigt for at opnå høj score er – dybe kærlige og tillidsfulde relationer med mennesker der rummer/elsker én for lige den man er – med alle éns underligheder og særvaner. At leve i og blandt rummelige hvor der er ”højt til loftet” og hvor det er et grundvilkår at leve som Kierkegaard meget rammende sagde det: ”Vi lever forlæns og forstår det baglæns”. Meget tyder altså på at når vi mennesker eksisterer sammen med andre med de samme værdier om ærlighed, tillid og tilgivelse – så får man ”Det gode Liv”. Ikke sådan at man så er forskånet for de tragedier og katastrofer som livet kommer med – for som Jung så elegant sagde det: ”Så længe vi mennesker befinder os i livets kaotiske hvirvelstrøm vil ingen af os være fri for vanskeligheder”. Det handler om at have nogen at dele sorgerne med – nogen der ER der for én når man er ramt og sendt til tælling – ikke om hvilke sko man har på.

For hvis det er livskvalitet man søger at opnå i livet – så er forskningen igen mere end tydelig – du kan ikke forbruge dig til lykke. Uanset hvor store biler, smykker eller private fly man har – så giver det ikke adgang til lykken. Ofte det modsatte – for jo mere man ejer jo mere skal man passe på og holde opsyn med og sikre at nogen andre ikke kommer og stjæler.

Den tibetanske filosofi og tradition har skænket mig meget nyttig viden om mange af livets aspekter – men noget af det helt centrale er at være frigjort af binding – (detachment) – særligt fra alt det materielle. De siger meget enkelt at ”Hvis man ejer mere end 7 ting – så ejer tingene dig” – og de fleste af os må nok indrømme at det er sandt.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Jeg kender en del – ekstremt velhavende mennesker der har mange ”hjem” – drysset udover hele verden – og jeg har set hvor meget det fordrer af dem at holde styr på det hele – også selv om de har flere PA’er til deres rådighed.

SÅ NEJ man kan ikke købe sig til langvarig lykke – for den skal bygges op over tid – og komme fra visheden om at man er rummet, set og accepteret – og måske ligefrem elsket. Vi ser helt det samme aspekt i dyreriget hvor den sociale sammenhængskraft er det absolut vigtigste. Og det eneste man som individ ikke må krænke – og gør man det, så får man en advarsel – for vedkommende kunne jo have handlet i uvidenhed om konsekvenserne af sine handlinger – men gør individet det samme bare en gang mere så bliver vedkommende sat ud af gruppen og må forsøge at overleve på egen hånd – uden vished for at vedkommende nogensinde kan vende retur. ”Two strikes and out”-princippet kan opleves som meget voldsomt – for intet byttedyr kan overleve alene – men forklaringen giver god mening. Det drager flokkens overlevelse i fare når de essentielle værdier ikke efterleves af ALLE...

Denne forskning viser tydeligt at de samfund der ikke er blevet digitale og hvor tiden har ”stået stille” der trives både individet og relationerne bedre end i de vestligt orienterede samfund med sociale medier, daglige tragiske nyheder og et sort syn på fremtiden jeg i hvert fald aldrig har oplevet. Når vi trives, får vi opbygget en vis portion PYT-Point – som vi så kan gøre godt med når vi møder urimelighed, nedladende adfærd, skræmmekampagner eller konflikter.

Når der ikke er flere PYT-Point så må vi enten restituere eller selv blive konflikt-aktive. Og når så både kunder, medarbejdere og alle andre har negative PYT-Point så opstår der højrisiko for drama. Og jeg oplever det sandelig også selv i min dagligdag. Så sent som i går ringede jeg for at tale med en advokat – han svarede ikke og så dukkede der en receptionist op på linjen – som meget nedladende fortalte mig at advokaten ikke svarede. Hvortil jeg tillod mig at konstatere at det var jeg godt klar over – og om hun havde andre muligheder hun kunne præsentere mig for – jeg tænker – mail, lægge en besked osv. Og hendes svar var, at ”Sådan skal du ikke tale til mig” og så lagde hun på. Jeg ved at vi alle kan have dårlige dage hvor vi selv er den konflikt-aktive eller ligefrem konfliktsøgende – men det er da en kedelig udvikling.

Vi udtrættes af krige, Trump, Israel og så meget meget mere – så jeg kan godt forstå de dræn der suger energipoint fra dig – men hvad gør vi ved det? Først må vi selv stoppe med at være næbbede eller stride overfor andre – og så må vi slå et hul i ØV-agtigheden. På den måde kan vi ofte defuse de hårdknuder der vilkårligt må opstå i menneskelige relationer.

Og faktum er at mistrivsel er langt værre for både krop og sind end hidtidigt antaget.

De centrale emner er:

- Hvordan frembringer man nye PYT Point
- Hvad er et psykologisk dræn – og hvordan kommer man fri af dem
- Grin som medicin – og ja – det virker

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Johnny Reimer sagde en gang ”man burde købe sig en tyrolerhat” og i den sætning ligger der forbavsende meget visdom.

Der er klar langt flere konflikter nu end da jeg udkom med bogen ”Sådan håndterer du besværlige personer” i 1990 og JO – der er mange flere konflikter nu – og de eskalerer langt hurtigere end tidligere. Set fra mit perspektiv så er det sjældent klogt eller effektivt.

Håber at høre fra dig eller jer ... for jeg lover – sammen kan vi slå hul på ØV-agtigheden.

Dette oplæg kan tilpasses jeres tidsramme for jeg tilbyder det i tre forskellige udgaver:

Oplæg på 1 time kr. 25.000

Workshop på 2 1/2 timer kr. 32.000 eks. moms, transport

Heldagsprogram (6 timer) med tid til fordybelse og øvelser kr. 48.000 – her er der lidt flere slides, korte videoklip og tid til at ”tale sammen” i plenum – samt et omfattende dok. (som man ikke bliver overhørt i senere) – samt tre bøger om emnet.

Ring og book jeres workshop på 33 11 44 22 – eller 40 521 521 allerede i dag.



Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk

