



Hur få en bra livspartner via HumanGuide®-koncepten?

En blåtrådförettbliv med någon annan...

www.humanguide.com info@humankonsult.se

© 2015 H.E. HUMANKONSULT AB, Rolf Kenmo
& bidrag från stilcoach Betsabé Vivanco Goldberg

15-08-01

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad vill du uppnå?	5
Vilket berg?	5
Sofia!	5
Och du?	5
Hur få en bra livspartner?	6
Skriftens syfte är och är inte... ..	6
Vad kan just vi ge dig?.....	8
Vad har guldbrylllospar gemensamt?	9
Att sluta att vara ihop.....	11
Hur är din personlighet?	12
Hur kan du bedöma någon annans personlighet?	12
Hur kan du visa dig, så din personlighet uppfattas ”rätt”?.....	13
Att ”gifta sig” med mamma eller pappa?	13
En strategi för att hitta den rätte?	13
Att bli ihop... ..	14
Hur kan du vårda relationen?.....	14
Lite mera inspiration.....	16
Hur är din personlighet?.....	17
Instruktion	17
Vad är dina styrkor - enligt teorin Åtta boxar?.....	18
Vad är ditt största ok - enligt Åtta boxar?.....	19
Personlighetsteorin Åtta boxar.....	20
Sensibilitet	22
Kraft	24
Kvalitet	26
Exponering	28
Struktur.....	30
Fantasi.....	32
Stabilitet.....	34
Kontakter	36
En populariserad summering av faktorerna	38
OBS! Du kan få kunskapsstöd via webbapparna ”HumanGuide Cards” och ”Mobile”	38
Din personlighet.....	42
Dina styrkor	42
Din största risk	42

Hur kan du bedöma någon annans personlighet utan att X gör något test?	43
Via första intrycket	43
Via stressreaktion för viss situation	43
Via observation	44
Risker att bedöma fel... ..	50
Hur visar jag min personlighet, så den uppfattas ”rätt”?	52
Att våga visa sitt rätta jag	52
Dress for success	52
Nätverka och Personligt Varumärke	53
Framhäv dina starka sidor	53
Färger	53
Färganalys	54
Färgkombinationer	54
Former	55
Skala	55
Detaljerna som gör helheten	55
Tips vid bedömning av andras klädsel	55
Ditt och andras yttre med Åtta boxar... ..	56
Personkemi och dess konsekvenser	58
Hur vårda relationen?	59
Förväntningar och behov... ..	59
Exempel på hantering av olika förväntningar (behov) eller minskad risk för konflikt... ..	60
Hur visa att man gillar och TeamPlay?	61
I vardagen	61
Månatligen	62
Årsvis... ..	62
Terapi... ..	64
Boken ”Hemligheten”	64
Två ord på vägen... ..	64
Personlig utveckling	66
Jag tar befälet	66
Ägg eller persika?	66
Olika livspositioner	68
Exempel på ”persiko-beteende”	69
Livsbalans – en ständig strävan	69
Sund personlig utveckling	70

Känn dig själv	70
Livsmanus	71
Anrikning och personlig utveckling	72
Marshmallow-testet och impulskontroll.....	72
Kan man ändra sin personlighet?	73
Social kompetens	74
Målet med personlig utveckling?	74
Positivt tänkande.....	75
Syftet med positivt tänkande	75
Hur hantera negativa tankar och känslor?	75
Positiv vision	76
Mental träning	77
Affirmationer.....	78
Andra positiva stödjande verktyg	78
Ladda medvetet med positiva upplevelser	79
Ett positivt perspektiv	79
A-B-C-D och filtret	79
Att ge beröm och kritik.....	80
Att få beröm och kritik	81
Positivt flöde med din livspartner.....	81
Att rekonstruera en glädjebiografi	82
Målet och vägen	82
Lycka till!.....	83
Mer att läsa i boken ”Låt personligheten blomma”... 87	
Hur kan HumanGuide® förbättra på jobbet och i livet?	88

Ägaren till HumanGuide®-koncepten är H E Humankonsult AB. Mera information om företaget och koncepten finns på webbplatsen www.humanguide.eu. Där går det att ladda ner ytterligare information om personlighetsteorin Åtta boxar.

Detta kompendium och tillhörande material, varumärken och varunamn ägs av H E Humankonsult AB och får ej kopieras i någon form utan godkännande från H E Humankonsult AB. Allt vårt material är skyddat av internationell copyright-lag.

Vad vill du uppnå?

Till och från har jag dristat mig till att skriva dikter. Mest aktiv var jag efter min skilsmässa och innan jag började bo tillsammans med en ny kvinna. Diktningen var ett sätt att hantera de starka känslor, som den processen innebar. Ibland hemska olycka och ibland fantastisk lycka. Här kommer en dikt, som jag tycker kan passa, som inledning i skriften.

Vilket berg?

Du står där vilsen,
vart ska du gå?

Ska du pröva slättland
eller berg?

Ska du välja Kinnekulle
eller K 2?

Tids nog kommer svaret,
om du både prövar
och lyssnar till **din** röst.

Sofia!

En annan aspekt, som kan passa in, kommer från Sofia Dettmann (läkare och paralympics-medaljör, Sydney 2000):
”Låt aldrig någon annan sätta gränsen för vad du klarar!”

Jag såg uttalandet i Aftonbladet. Det var Sofias kommentar till frågeställningen: Hur kunde du ta läkarexamen trots ryggmärgsbräck och rullstol?

Och du?

Hur få en bra livspartner?

Skriftens syfte är och är inte...

Idag är det många som är singlar. Skilsmässostatistiken säger att 50% av alla giftermål leder till skilsmässa. Det är dock många, som gärna vill hitta en livspartner. Att hitta "den rätte" är tyvärr inte så lätt. Samtidigt finns det troligen ganska många, som är tillräckligt rätt, men fortfarande är det svårt att hitta den rätte. Och hur "rätt" kan man nöja sig med? Dessutom tar det tid att söka – i synnerhet, när man inte har så bra "signalement" på den som man söker. Och det är mycket jobbigt att hantera, när man märker att en ny kandidat tyvärr var fel... Vad karakteriserar då den rätte och var kan X hittas?

Dessutom är det jobbigt att göra flera försök, som inte slutar på önskat sätt.

Hur får man då fram ett bra signalement? Det är främst det som vi har som fokus, dvs att hitta en "kandidat" med rätt personlighet. Vi anser nämligen, att när man har flera styrkor i sin personlighet, som är lika, så är prognosen god för att man får ett bra liv tillsammans. Det finns de som tycker tvärtom, dvs att det är bäst när man är olika och därmed kompletterar varandra. Vi tycker inte så... Varför det? Jo, det främsta skälet är att när man är mycket olika, så har man även mycket olika intressen. Vad leder det till? Jo, när man har möjlig tid tillsammans, så vill man nästan alltid göra olika saker. Varför ska man då vara tillsammans? Gör man mycket tillsammans, så inträffar dessutom att "delad glädje blir dubbel glädje";-)

Hur gjorde då jag själv för att hitta en livspartner, som var mycket mera rätt än den jag hade mellan -64 till -93? Jag träffade en ny kvinna efter ett halvår. Sedan "höll" jag väl på mig någon månad, innan jag ställde frågan: "Du förstår jag har ett personlighetstest, som jag skulle vilja använda för att testa hur vi passar ihop?" Katarina, som även hon var skild, nappade på mitt förslag. Resultatet pekade på att prognosen var lovande. Facit efter 21 år är bl a att vi aldrig har haft en destruktiv konflikt under dessa år. Sunda och naturliga konflikter har vi och kommer förstås ha även i framtiden.

För dig vässar jag min strategi... Hur? Jo, under seminariet kommer även Betsabé (Betsi) Vivanco Goldberg bidra till en lyckad matchning. Betsi är stilcoach och personal shopper. Hennes del i seminariet är att besvara frågan: Hur visar man sin personlighet med sitt yttre? Varför är det intressant? Jo, då visar du tydligare din egen personlighet och därmed attraherar rätt "kandidater". Dessutom kommer du få en större chans att upptäcka den "rätte" via Xs yttre. Betsis företag heter Be yourself.

När jag, Rolf, har drivit partner-vara-lika-linjen, så har en del protesterat, dvs de anser att jag och min livspartner sedan 1994 är så olika... Det har fått mig att inse att många har väldigt enkla sätt att se på personligheten. Med ett sådant synsätt ses vi som mycket olika, eftersom jag är pratsam och min partner Katarina är tystlåten... Det är mot den bakgrunden, som jag vill erbjuda dig och andra att lära sig en praktisk personlighetsteori för bättre förståelse av dig själv och andra.

Om jag i stället baserar bedömningen på personlighetsteorin Åtta boxar (mera om den kommer...), som är kärnan i mina HumanGuide-koncept, så ger den analysen av oss ett annat resultat. Av de åtta faktorerna i den teorin, så har vi tre faktorer (styrkor), som är desamma. Styrkorna är (de förklaras mera längre fram...)

- *Fantasi*, dvs vi gillar att utvecklas, lära nytt, läsa, uppleva nya saker, resa, få variation o dylikt
- *Kvalitet*, dvs vi har stort behov av att vara pålitliga och göra det som vi tycker är juste. Vi har hög ambition, när vi gör saker. Vi gillar att vara i naturen, som de facto även ingår i den styrkan
- *Struktur*, dvs vi gillar att göra planer t ex om vi ska genomföra något större projekt eller resa. Tänka igenom sådant i förväg. Vara logiska och realistiska

För övrigt har vi några unika styrkor (faktorer) var och en. Jag, Rolf, har mera *Kraft* än Katarina, dvs jag tar många initiativ, är otålig och är lite ”pang på”. Katarina har å andra sidan styrkan *Sensibilitet*, dvs hon är mera lyhörd och sensibel än jag. Hon är även mycket omtänksam. Inte för inte har hon trivts i sitt yrke som barnmorska... Jag har i stället varit konsult den största delen av mitt liv. Att vi är olika vad gäller *Kraft* och *Sensibilitet* är förstas en tillgång, eftersom vi där kompletterar varandra, men självklart kan det ibland leda till krockar...

Det som händer när man känner till varandras personlighet på ett nyanserat sätt t ex via Åtta boxar, så ökar förståelsen för varandra. Jag vet t ex att min livspartners starkaste faktor (=kärnfaktor) är *Sensibilitet*, är särskilt känslig för ljud, dålig lukt o dylikt. Då är det ingen bra idé att säga åt henne: ”Det är väl inte så farligt”. Hon kan ju tycka det låter förskräckligt och då måste hon få tycka det. Hon är inte överkänslig – hon bara är. På ett motsvarande sätt kan t ex jag med *Struktur*, som andrafaktor (=näst starkaste faktorn) ta i med storsläggan och strukturera mycket. Om jag då gör det tillsammans med någon med mer eller mindre noll i *Struktur* (ett ”obehov”), så blir den personen troligen bara störd, när jag försöker få den personen att vara någon annan. Det är inte förståndigt...

En sak till... Nu är det förstas även viktigt med i stort sett lika värdegrund, för att det ska fungera bra på lång sikt i en relation. En annan förutsättning, som är utomordentligt bra, är att båda har en god självkänsla. Då menas inte en prestationsbaserad självkänsla, som tyvärr är den vanligaste. Nej, det bör vara en värdebaserad självkänsla, dvs att man inte bygger sin självkänsla på sina prestationer utan på en sund värdegrund t ex att det är OK att jag finns till...

Den här skriften kommer inte ta upp något mera om värdegrundens och självkänslans betydelse, utan bara fokusera på att söka starka likheter för helst tre faktorer (styrkor). Värdegrunden är ganska lätt att undersöka hos sin partner, dvs genom att vara tydlig med sina värderingar och se hur partnern reagerar på det man säger och gör. Detsamma gäller självkänslan, dvs ens självkänsla visar sig oftast tydligt, när man blir kritiserad. De med god självkänsla kan hantera det konstruktivt. De kan till och med vilja veta mera...

Bör man även ha samma ”IQ”. Jag tycker inte det, men självklart kan det bli en spänning i att man har väldigt olika IQ. Jag anser dock att det viktigaste i grunden är att man har flera faktorer (styrkor) i personligheten, som är desamma, för då får man likartade intressen och har även ungefär samma stil, när man gör saker.

Sex och samlevnad är ett viktigt område, men det är vi inga experter på, så där får du skaffa stöd någon annanstans, om du behöver det. Dock kommer man ofta långt inom sex och samlevnad, om man kan prata om förväntningar och ge varandra feedback.

I den här skriften får du hjälp att ta fram signalementet för din idealpartners personlighet. Dessutom kommer du få tips om hur du kan vårda din relation, så den utvecklas väl. Att den blir en god relation även på lång sikt. En *relations lackmustest* är

- *Att man kan lösa problem ihop*
- *Att man har roligt ihop*

Vad kan just vi ge dig?

När jag skriver jag i den här skriften, så avses Rolf Kenmo. När jag skriver vi, så avses jag och Betsabé (Betsi) Vivanco Goldberg.

Betsi är stilcoach och personal shopper. Vi träffades under ett nätverksmöte. Betsi gillade mitt samarbetsförslag att hjälpa andra att hitta en bra livspartner. Mitt intresse att samverka med Betsi för det här syftet beror på att vi ofta tittar på det yttre och kläderna, när vi tar kontakt med andra, som kan bli ens livspartner. Då gäller det att det yttre och kläderna stämmer överens med vem man är innerst inne. Annars blir det en ”falsk” varudeklaration, eller hur? Betsis företag heter ”Be yourself”. Bra, eller hur?

Här anser jag att det finns mycket att lära för de flesta. Dessutom är det väl ingen nackdel att du får en del tips hur du kan klä dig för att komma till din fördel. För att bli attraktiv helt enkelt;-)

Vem är då jag, Rolf? Och ännu viktigare, vad kan jag lära dig om att hitta en bra livspartner? Om man ser till min formella utbildning, så kan det förstås inte verka så förtroendeingivande. Varför det? Jo, jag är utbildad som ingenjör inom elektronik och ekonom med IT-inriktning. Jag har dock inte jobbat vare sig som ingenjör eller ekonom. Istället har jag först jobbat som IT-konsult och sedan som managementkonsult, dvs jag har varit konsult i hela mitt yrkesliv sedan 1968.

1975 blev ett stort vägskäl i mitt liv, då jag fick i uppgift att utveckla metoderna att ta fram IT-system på det stora konsult-företaget, där jag då jobbade. Jag insåg att det vi kunde minst om var psykologi och pedagogik, så vi gjorde hela tiden många misstag. Därför tog jag kontakt med flera konsultföretag, där psykologer var verksamma. Jag fick störst förtroende för en psykolog på GPI, dvs Göteborgs Psykotekniska Institut. Jag talar om Lars-Erik Liljeqvist. Nu, 2015, är han pensionär sedan många år. GPI var mest inriktade på arbetspsykologi t ex anlagstestning. Kontakten blommade ut till

ett omfattande samarbete. Bland annat lärde jag mig personlighetsteorin, som är grunden för teorin Åtta boxar. Den ursprungliga teorin är mycket avancerad, men jag ville utveckla en förenklad version, som var lätt för lekmanen att lära sig och använda. Den ursprungliga teorin är utvecklad av den ungerske psykiatern Leopold Szondi (1893 – 1986). 1986 så startade jag utvecklingen av ett s k personlighetsformulär, som baseras på Åtta boxar. Jag gjorde det med hjälp av flera av de psykologer, som jag nu samverkade med. En av orsakerna till att jag utvecklade detta formulär var att det fanns inget sådant i hela världen, som baserades på Szondis teori. Nu finns testet, som bland annat finns på internet och där är tillgängligt på 13 språk. Mera se www.humangudie.com.

Varför har jag då tagit initiativ till det här konceptet för att finna en bra livspartner? Främst är det väl för att jag inte hittills har hittat något liknande. Visst finns det en del om att testa sin personlighet, men då tycker jag att de testerna (teorierna) inte är lika nyanserade som Åtta boxar. De har inte heller så enkelt och pedagogiskt material för användningen – i synnerhet om man ser till alla delar i HumanGuide-koncepten t ex att det finns en bok, kortlek och appar, mm.

Ytterligare argument för att ta fram just det här konceptet är att jag har levt, som jag lär. Vad innebär det? Jo, 1993 skilde jag mig efter en relation, som startade 1965. Om jag kort kommenterar orsaken, så kan man säga att vi växte ifrån varandra. Eller så kan man uttrycka det på det sätt, som den här skriften baseras på. Vi hade för få gemensamma styrkor, dvs det var bara två, dvs *Kvalitet* och *Kraft* samt många ”krockar” med min starkaste faktor *Fantasi* och även *Struktur*, som är min näst starkaste faktor. Faktum är att det kändes värdefullt att jag kunde förstå varför det successivt inte fungerade så bra. Det var lättare att sätta punkt då.

Så när jag ett halvår senare träffade en ny kvinna, försökte jag förstås få kläm på hur var hennes personlighet. Jag höll väl på mig någon månad, men då frågade jag: *Du förstår jag har ett test, där vi kan kolla upp varandras personlighet samt till och med beskriva idealpartnern i personlighetstermer. Vill du att vi gör testet?* Hon nappade på mitt förslag. Vi gjorde testet och prognosen var god;-) Och på den vägen är det... När jag nu skriver detta, så har vi varit tillsammans i 21 år. Inte nog med det. Under de här åren har vi inte haft en enda destruktiv konflikt, dvs där man betar sig destruktivt mot varandra. Sunda konflikter är naturliga och ofrånkomliga, men de bör kunna hanteras konstruktivt!

Vad har guldbrällöppar gemensamt?

Clarence Crafoord och Gunnel Saxon Crafoord gifte sig år 2000 och var då i 60års-åldern. Båda är psykiatrer och psykoterapeuter. De hade flera skilsmässor bakom sig. Under den nya relationen började de fundera över hur det kunde komma sig att det fanns guldbrällöppar. Hur kan man ha samma livspartner under nästan hela sitt vuxna liv?

Därför började de kontakta de som satte ut en annons om sitt guldbrällöpp i tidningen. De fick kontakt med ett 50-tal par. Därefter beslutade de att de

skulle träffa 30 av dessa par, dvs undersöka 60 människors liv och deras relation. Alla par ville inte medverka av olika skäl.

Vad var då orsaken till att det blev guldbrällor? Många av paren tyckte: Vi har haft tur... Både Clarence och Gunnel tyckte att dessa par hade en påfallande kärleksfull relation. Oftast lite lågmäld kommunikation och ett ganska stillsamt sätt. Det här stämmer med professor John Gottmans studier över goda parrelationer. Hans syn är att man i en bra relation ska ha i huvudsak en positiv kommunikation med varandra.

Clarence och Gunnels studie resulterade i boken "GULDBRÄLLOR, Om livslånga relationer", som lanserades 2013. Den är läsvärd. Många exempel från de 30 paren. Som en bonus, får man dessutom reda på att livet efter 60 år är för de flesta den lyckligaste delen av livet. Det har man kommit fram till i flera forskningsstudier. Med andra ord så har de flesta alltid något att se fram mot;-) Den vanligaste förklaringen är att man kan i mycket större utsträckning tillgodose sina egna behov, jämfört med när man var mycket mera upptagen med att stödja sina barn.

I deras studie tas upp många ämnen t ex "när är det otrohet". Enklast kan det beskrivas, som när man har *den första medvetna lögnen*.

Kan man då lära sig något generellt av guldbrällorparen? Till att börja med, så bör man notera att det inte är ett vetenskapligt urval, men vad har det för betydelse i det här fallet? Det viktiga är, om man kan få någon generell lärdom, som man kan ha nytta av.

Det som lyfts fram i studien är t ex "Vi talar ständigt om allting och jämkar alltid ihop den bästa kompromissen". Den är väl inte så dum, eller hur? En annan är "Vi kompletterar varandra – den ena är praktisk och den andra är teoretisk", säger någon. Hmm, det behöver ju inte betyda att man är olika på det mesta, apropå mitt resonemang tidigare. En ytterligare är: "Det bästa i vårt förhållande är att vi är så lika i grunden, har samma intressen och framförallt samma humor och skrattar åt samma saker". Jag får vatten på min kvarn... Hur som helst så visar studien att det är möjligt att ha en livslång bra relation.

Om jag själv ska drista mig till att ha ett generellt råd, så är det mitt eget motto: "Frihet och respekt". Det finns inget som motiverar så mycket som att ha sin frihet, dvs att man kan vara den man är till en mycket hög % (är sann), MEN den friheten får aldrig gå ut över andra. Man måste hela tiden fundera över vad som kan vara en rimlig balanspunkt...

Vad kan då vinsten vara att ha samma relation över lång tid? Det självklara är förstås att man lär sig mycket om varandra under åren. Man behöver liksom inte starta från början och bygga något nytt inom alla områden. Har man en god relation, så utvecklar man successivt ett sätt att hantera olika uppgifter, så relationen och vardagen fungerar bättre och bättre.

Ett annat sätt att se på saken... För flera år sedan läste jag om en forskningsstudie avseende framgångsrika företagsledare. Syftet var att hitta

några gemensamma egenskaper, som de framgångsrika företagsledarna har. Man fann inga sådana. Nja... Man fann att alla hade haft en lång partnerrelation. Hur som helst avfärdades detta, som någon slags kuriositet. Det tycker jag är synd, eftersom jag tror att det ger t ex mycket energi att ha en bra livspartner. Dels har man kul tillsammans, man löser problem på ett långsiktigt bra sätt och man stöttar varandra, när det behövs. Dels så medför en bra relation att man får mera energi att skötta sitt jobb på ett bra sätt.

Jag fick vatten på min kvarn för ett antal år sedan. Då träffade jag just ett sådant par. Han var en framgångsrik företagsledare. Då vi sågs var de 80+. När jag träffade det här paret under många år, så var det påfallande hur kärleksfulla de var mot varandra. För något år sedan dog de. Kanske på det typiska sättet när man har en mycket stark relation, dvs med bara några månaders mellanrum. På begravningen träffade jag deras fyra barn. De vittnade om att de inte kunde påminna sig någon gång att föräldrarna hade växlat ett ont ord med varandra. Självklart hade de haft olika uppfattningar, men aldrig destruktiva konflikter.

Att sluta att vara ihop...

2011 kom boken HAPPY, HAPPY, en bok om skilsmässa. Den ska ses som en motreaktion på inställningen att en skilsmässa är ett misslyckande eller att det gäller att hålla ihop relationen tills ”döden skiljer oss åt”, om inte bara för barnens skull. Tio kvinnor har gett sin syn på saken. Jag tycker att den är läsvärd. Kan t ex ge ett underlag för ett viktigt beslut och ett stöd, om beslutet leder till skilsmässa.

Ser jag till mig själv tog det flera år att komma fram till beslutet att skiljas. Det fanns många saker att tänka på. Dock tycker jag fortfarande att vi hade det nog inte sämre än många andra par, men jag hade blivit övertygad om att det fanns troligen något ännu bättre. Jag hade noterat det i några par, som jag träffade till och från. När jag började prata om möjligheten med en del kompisar, så sa en – som var skild – om den nya relationen: ”Så bra trodde jag inte fanns!” Det tycker jag är en viktig erfarenhet. Det är svårt att beskriva något sådant för andra, dvs så de förstår vad det innebär. Men självklart är det förståeligt att leta efter föredömen. Tyvärr finns det inte så många sådana i böcker, på teve och teater. Där beskriver man mest elände och hur man inte ska göra. Som väl är händer det att man ibland ser glimtar av något bra.

Kanske jag en dag dristar mig till att skriva om min skilsmässa. Det borde vara intressant med att komplettera med en mans beskrivning, för en gångs skull – troligen blir det delvis andra perspektiv än den kvinnliga versionen.

I HAPPY, HAPPY, så finns det ett bra tips inför svåra beslut. Katarina Wennstam tipsar om 10-10-10-principen. Den innebär

1. Att den svåra delen av samtalet oftast handlar om 10 minuter, dvs det är väl överkomligt. Du kan ju t o m öva lite på början...
2. Att du sedan föreställer dig 10 månader fram i tiden: Hur kommer det vara då, när du har gjort 1?
3. Att du slutligen föreställer dig hur de kommande 10 åren skulle bli, om du inte gör 1?

Ett annat tips är att du försöker komma fram till hur din nuvarande livspartner starkaste faktorer (styrkor) är enligt Åtta boxar – se nedan. Vad vinner du med det? Jo, tror du på min princip att man bör ha flera gemensamma starka faktorer för att man ska ha det bra tillsammans i det långa loppet, så blir det förstås viktigt att komma fram till hur lika man är. Kommer du då fram till att man är väldigt olika, dvs inte har flera gemensamma styrkor, så är det förmodligen svårt att få en bra långsiktig relation.

I mitt eget fall, så var det faktiskt värdefullt att konstatera att vi var mycket olika och dessutom ofta krockade med våra styrkor. Konsekvensen blev då att jag insåg att skilsmässan var välgrundad – det fanns något bättre. Visst kostade det på, men så här i efterhand var det värt priset.

Hur är din personlighet?

I nästa kapitel kommer du kunna lära dig mera om personlighetsteorin Åtta boxar och komma fram till din profil, dvs vad är mina styrkor. Det är dessutom de du ska satsa på i livet, för vem tycker att det är förståndigt att satsa på sina tillkortakommanden. Dina styrkor är dina drivkrafter, dvs där har du maximal motivation. Det är därför, som du kommer bli bäst där, för att där har du mest motivation.

Som du kommer märka, när du läser det här kapitlet, så kommer du se att alla styrkor har ett ok, dvs du överdriver din styrka. Du använder den för mycket – du överdoserar. Det har man förstås lättast att göra för sin största styrka. Den jag kallar kärnfaktorn. Kom dock ihåg att du aldrig kommer bli av med ditt ok, för blir du det, så försvinner även styrkan... Det enda du kan göra är att vara uppmärksam på, när oket slår till och börja motverka överdriften, så fort du kan...

Mera i kapitlet längre fram...

Hur kan du bedöma någon annans personlighet?

För att man ska börja reflektera på någon, som sin livspartner, så bör man förstås känna attraktion på något sätt. Ofta bryr sig man sig om det yttre och kläder i början, eftersom man inte har så mycket annat att gå på. Därför har vi med ett kapitel om t ex vilka hobbyer, som tyder på att man har en viss faktor enligt Åtta boxar. T ex ridning tyder oftast på *Sensibilitet*. Vissa intressen kan dock drivas av flera faktorer t ex golf, dvs

- *Kraft*, man gillar att tävla och vara aktiv
- *Kontakter*, dvs man gillar att göra saker tillsammans med andra
- *Kvalitet*, dvs man gillar att vara i naturen och dessutom är det psykiskt spännande att spela golf

Notera att det med HumanGuide-koncepten finns flera sätt att komma fram till sin personlighet. Du kan göra det

- via den här skriften
- via HumanGuide Cards, dvs en kortlek med en tillhörande app
- under ett seminarium

- via personlig coaching

Mera i kapitlet längre fram...

Hur kan du visa dig, så din personlighet uppfattas ”rätt”?

Varför är det viktigt? Jämför då med att du köper en resa via det du ser på webben. När du kommer dit, så är det en stor skillnad. Det är inte kul, eller hur? När man köper begagnade bilar, så finns en drastisk liknelse: Är bilen sämre än förväntat, så är det en citron. Bättre än förväntat är det en persika...

Nu är det förstås inte så lätt att klä sig på ett sätt, som är en exakt spegling av din personlighet och värderingar. Ett problem är ju att saker och ting uppfattas olika av olika människor, men det finns en del ganska gemensamma uppfattningar. Dessutom är det så, om många saker pekar i en bestämd riktning, så blir det lättare att få en ganska korrekt bild av den andres personlighet och värderingar.

Vad vi vill med den här delen av vårt koncept är att du ska välja ditt yttre mera medvetet och inte slumpartat. Särskilt när man är singel och vill träffa den rätte... Men självklart är det smart att göra så jämnt, dvs då får man goda vanor...

Mera i kapitlet längre fram...

Att ”gifta sig” med mamma eller pappa?

Det händer att en man gifter sig med en kvinna, som liknar hans mamma. Och på samma sätt för kvinnor. Är det bra? Visst kan det vara bra, men min syn är att det viktigaste är att personligheten matchar dig. Gör den inte det, så blir det inte så bra. I mitt eget fall, så hade min första fru flera likheter med min mor. Det fungerade bra i många år, men sedan sämre och sämre. Framst genom konflikten mellan min *Fantasi* och hennes låga värde på *Fantasi* och hennes höga värde på *Stabilitet*. Våra största likheter var *Kvalitet* och *Kraft*.

En strategi för att hitta den rätte?

Så här kan du göra...

1. Gör HumanGuide-testet på något sätt, dvs så du får en tydligare bild av din personlighet
2. Klä dig och agera så konsekvent du kan mot din personlighet och dina värderingar. Lev ditt varumärke eller personmärke, som jag vill kalla det...
3. Var i rätt sammanhang t ex hobby, deltagare, plats, etc
4. Attraktion?
5. Undersök och analysera

Stämmer det fortfarande ganska bra, så undersök djupare och släpp analyserandet. Var dig själv, så mycket du kan. Var gärna extra tydlig med värderingar för att kolla reaktionen, dvs var inte alltför anpasslig...

Känns det bra efter några månader, så är det lovande...

Var ska du söka? Den rätte kan finna på de mest oanade ställen, så det gäller att vara öppen för möjligheten och att det inte alltid är en uppenbart god matchning på direkten.

Kan man då förbättra slumpen något? Det enda tips jag har är att utgå från sina två eller tre största styrkor. Sedan funderar du på vad man då kan ha för intressen eller hobbyer. Deltar du i sådana aktiviteter, så finns det bättre chanser att där hitta likasinnade. Chansen ökar ännu mera om du dessutom är sann mot dig själv... Däremot om du går på allmänna aktiviteter, så kommer alla "sorter" dit och då blir det mindre chans att du träffar någon likasinnad.

Att bli ihop...

Det här finns det mycket skrivet om, så jag tänker hålla mig kort. Mest tänker jag på frågan, om man ska nöja sig med att vara sambo eller att gifta sig. Jag tänker bara ta upp mitt eget exempel, som jag kan bäst...

Katarina och jag träffades -94 genom en nära vän till mig. Han arrangerade en flottfärd på Klarälven. Vi var många på färden. "Klicket" inträffade, när vi skulle riva flottarna vid framkomsten. Jag står där i vattnet och drar i ett av repen. Det gjorde motstånd... I andra änden stod Katarina och drog. Det blev ett möte i bästa "Lady-och-Lufsen-stil". På den vägen är det...

Efter några år blev det en diskussion: Ska vi gifta oss eller inte? Till slut bestämde vi oss för det. Det skedde -99. Det intressanta var då hur vi gifte oss, dvs om jag jämförde med mitt första giftermål. Det skedde -66, efter att vi hade varit tillsammans i två år. Varför gjorde vi det? Ja, det var nog mest för att så gör man... och även i kyrkan med min frus konfirmationspräst, som i och för sig var trevlig, men...

När jag gifte mig med Katarina -99, så var motivet att visa våra respektive båda söner att så här är det, när en kvinna och en man på djupet verkligen älskar varandra. Alla fyra söner hade upplevt en skilsmässa samt hur en relation blir sämre och sämre. Katarina och ja gifte oss dessutom borgerligt. Och på gräsmattan utanför villan, där vi bor. Jag gillade särskilt att den här gången, så var det vi, som styrde hur det skulle gå till – jämfört med det traditionella kyrkbröllopet. Vi till och med talade om inför alla "Varför vi älskade varandra" och vi hade egna löften. Det bästa löftet hade Katarina. Hon lovade att alltid vara sann. Det har vi haft stor nytta av i vår relation. Jag anser att det har varit avgörande för att vi inte har haft en destruktiv konflikt under snart 21 år.

Hur kan du vårda relationen?

Till att börja med så har jag lärt mig en mycket pedagogisk liknelse, när man blir ihop med någon annan. Man har hinkarna A, B och X. I hink A är t ex vattnet 36 och i hink B 38. Tar man då och håller lite vatten från A och B i X, så kommer vattnet i X upplevas olika för A och B, dvs för A blir det varmare och för B kallare. Det blir med andra ord många överraskningar i början. Här får dock jag mera vatten på min kvarn, dvs är man ganska lika i sin

personlighet, så kommer det bli ett mindre antal överraskningar, dock tillräckligt många ändå;-)

Det underliga med att vårda relationen är att för många är det självklart att man bör vårda sin lägenhet/villa, bil, etc. MEN inte lika självklart att man även bör vårda relationen. Då menar jag att det inte räcker med att köpa födelsedagspresent, en och annan blomma eller liknande. Relationen måste vårdas även i vardagen. I det här kapitlet, längre fram, så kommer du få några tips.

Redan nu kommer ett tips, som baseras på Åtta boxar. Ett vanligt ”vårdråd” till en man är att han köper en blombukett till sin partner. Då finns det något som är ännu bättre, nämligen att när man känner sin livspartners starkaste faktorer (styrkorna), så kan använda appen cards.humanguide.se, där finns det tips som är specifika för varje faktor. Det är en sk webbapp, dvs du kan gå till den adressen med din smartfon, platta eller dator, dvs du behöver inte ladda ner appen. Det är bara att du registrerar dig, så kan du använda appen. Appen som sådan är gratis. Kortleken får du dock köpa via vår webbplats www.humanguide.com.

En viktig sak för att ha en bra relation är att ha en sund konflikthantering. Kom ihåg att målet inte är att ha en relation utan konflikter, för det är naturligt. Det man ska undvika är destruktiva konflikter, som visar sig t ex när man ger varandra tjuvnytt då och då – särskilt när andra är med, dvs det blir svårare att försvara sig. Inte heller ge igen för gammal ost. Med mera.

Vad är då en sund konflikthantering? Till att börja med att vara sann mot sig själv och den andre. Självklart är det förstärkt att vara konstruktivt sann, så gott man kan. Därefter gäller det att lägga varandras olika behov på bordet och fundera över hur man kan komma fram till ett paket, som tillräckligt bra tillgodoser vars och ens behov.

Här inser du förstås att vara sann är en viktig nyckel. Är man inte det, så vilar ju ”lösningspaketet” i lösan sand... Det håller inte på sikt.

Det går förstås säga mycket mera om konflikthantering, men tillämpar det du ser här, så kommer man komma långt.

En annan sak är att lära sig att ge sk jag-budskap, när man kritiserar någon. I korthet innebär det att man uttrycker

- sin irritationskänsla över något
- när det inträffar
- föreslår ett alternativt beteende

Innan man ger en sådan replik, så kan det vara en fördel att man frågar om det är OK att man ger feedback, om man kan - förstås. Man behöver inte lyckas med att få till den perfekta sammanhängande repliken. Det viktiga är att man i princip följer det mönstret. Vidare är det förstås bra, om man själv är i balans, när man säger det. Minsta lilla man säger det i affekt, så är risken stor att man skapar en försvarsreaktion och då blir det inte alltid konstruktivt.

Mera i kapitlet längre fram...

Lite mera inspiration

Jag har även i slutet lagt till två kapitel från min bok "Låt personligheten blomma". Se det som bonus;-) Kapitlen är

- Personlig utveckling, dvs stöd för din personliga utveckling. Ju mera mogen man är, desto lättare har man att samverka med andra
- Positivt tänkande, dvs att systematiskt fokusera på det positiva och möjligheterna. OBS! Det innebär inte att man ska se världen i ett rosenkimmer, men man ska inte fokusera på elände, dåliga föredömen, hinder och dylikt. Gör man det så växer dem och kan dessutom lätt bli övermäktiga

Hur är din personlighet?

Huvudsyftet med den här skriften är att du ska få en tydligare bild av din personlighet, eftersom en ökad självkänedom ger dig möjlighet att göra bättre val i ditt liv t ex att välja en bra livspartner.

Att känna till din egen personlighet t ex baserat på Åtta boxar kan du ha nytta av för flera olika slags viktiga val i livet t ex *jobbinriktning*; *metodkemi*, dvs vilka metoder som passar din personlighet; *personkemi*, dvs vilken sorts personlighet, som du trivs bäst med och hur du kan hantera övriga personligheter; *kulturkemi*, dvs vilken sorts kultur, som du trivs bäst med och hur du kan agera i övriga kulturer.

Alla vet att vi människor är olika, men hur ofta beaktar vi det i vardagen? Det är alltid enklast att tro att alla gillar samma saker som jag, etc.

Genom att du ökar din självkänedom kopplat till en personlighetsteori, så förstår du dig själv bättre. Därmed ökas även din förståelse för andras sätt att vara, vilket i sin tur ger dig bättre möjligheter för en god samverkan med andra.

Instruktion

På de följande två sidorna ska du skatta din egen personlighet på två sätt baserat på personlighetsteorin Åtta boxar. Dels ska du identifiera din starkaste styrka och näst starkaste styka, dels ska du komma underfund med ditt största ok, som oftast är baksidan på den styrkan.

I nästa kapitel kan du läsa på om de olika faktorerna i personlighetsteorin. Därefter överför du i en sammanställning hur du bäst hanterar resultatet för att du ska få ett ännu bättre liv.

Det här är ett sätt att göra testet för att få klart för dig din personlighet enligt teorin Åtta boxar. Det finns mera noggranna sätt att göra testet. Det ena är att du använder HumanGuide Cards, dvs en kortlek plus en tillhörande app, som jag har nämnt tidigare. Ett annat är att göra testet via internet och gå igenom resultatet med en auktoriserad användare.

Vad är dina styrkor - enligt teorin Åtta boxar?

1-Stryk under de mest typiska egenskaperna.

2-Summera antalet per faktor och notera i faktor-kolumnen.

3-Skatta sedan den starkaste (ange 1) och näst starkaste faktorn (ange 2).

Skattning	<<Faktor	Inriktning	<Typiska egenskaper
	Sensibilitet Antal:	Hänsyn, känslighet, närhet	Tillmötesgående, hänsynsfull, förstående, diplomatisk, förekommande, varsam, lyhörd, tjänstvillig, sensibel, finkänslig
	Kraft Antal:	Handling, prestation	Handlingskraftig, tävlingsinriktad, rak, snabb, drivande, ivrig, kvick, stark, orädd, beslutsam
	Kvalitet Antal:	Ansvar, uthållighet, spänning	Pålitlig, kvalitetsmedveten, samvetsgrann, uthållig, utförlig, grundlig, osjälvisk, plikttrogen, stödande, vårdande
	Exponering Antal:	Bli sedd, vara i centrum	Karismatisk, prydlig, charmig, stolt, tydlig, färgstark, spirituell, spontan, trendmedveten, fyndig
	Struktur Antal:	Saklighet, ordning, disciplin	Ordningsam, logisk, metodisk, neutral, distinkt, korrekt, realistisk, disciplinerad, saklig, förtutseende
	Fantasi Antal:	Kreativitet, utveckling, frihet	Mångsidig, underfundig, konstnärlig, fantasifull, flexibel, visionär, påhittig, klurig, utvecklingsinriktad, frihetsinriktad
	Stabilitet Antal:	Materia, vanor, tradition	Konservativ, traditionsbunden, sparsam, stabil, ekonomisk, försiktig, stadig, allvarsam, eftertänksam, jordnära
	Kontakter Antal:	Sällskap, mat och dryck, nöje	Glad, öppen hjärtig, matglad, skojfrisk, lättsam, utåtriktad, sällskaplig, lekfull, optimistisk, okonstlad

Vad är ditt största ok - enligt Åtta boxar?

(när styrkan blir en svaghet)

1-Stryk under de mest typiska egenskaperna.

2-Summera antalet per faktor och notera i faktor-kolumnen.

3-Skatta sedan den största risken och ange med ett X för den faktorn.

Skattning	<<Faktor	Risk	<Typiska egenskaper
	Sensibilitet Antal:	Känslighetsok	Självutplånande, släpphänt, godtrogen, hal, inställsam, mesig, överkänslig, fjäskig, sårbar, blygsam
	Kraft Antal:	Prestationsok	Otålig, hänsynslös, burdus, hafsigt, dominant, ogenomtänkt, hetsigt, hård, dumdrigt, tvärsäker
	Kvalitet Antal:	Pliktok	Självupppoffrande, överarbetande, fördömande, envis, långrandig, omständig, självförnekande, präktig, påtvingande, krävande
	Exponering Antal:	Publikok	Dominerande, prålig, kameleontisk, arrogant, drastisk, överdriven, yvig, obehärskad, ofri, plump
	Struktur Antal:	Ordningsook	Överstrukturerad, överrationell, inrutad, kall, petigt, stel, skeptisk, hämmad, torr, obeslutsam
	Fantasi Antal:	Expansionsok	Splittrad, svårbegriplig, bisarr, virrig, opålitlig, orealistisk, kufisk, knepigt, vidlyftigt, karaktärslös
	Stabilitet Antal:	Trygghetsok	Förändringsovillig, gammaldags, otjänstvillig, senfärdig, egoistisk, osäker, trög, tråkigt, vankelmodigt, rigid
	Kontakter Antal:	Sällskapsok	Oseriös, skvallrig, matvrak, tramsigt, oansvarigt, sällskapssjuk, pratsjuk, fladdrig, blåögd, barnslig