

FEM ANBEFALINGER TIL DET KRAFTFULDE LIV

Anbefalingerne nedenfor er inspireret af en verdens førende lykkeforsker, Marc Schulz, som arbejder på "The Harvard Study of Adult Development", der er verdens det ældste lykkestudie.

AKRONYM	INDSATSOMRÅDE	ANBEFALING
K	Krop	Se din fysiske og psykiske sundhed som forbundet. Der er f.eks. en smule bevis for, at gode relationer kan beskytte hjernens sundhed. Og hvis vi er i et godt ægteskab, er vi mindre påvirket af fysisk smerte. Så dyrk meget gerne din fysiske sundhed ved at være sammen med andre.
R	Relationer / fællesskaber	Dyrk dine relationer. Bliv forbundet med andre ved intentionelt at række ud til dem. Tal f.eks. med fremmede. Vær nysgerrig på andre menneskers liv, oplevelser og valg. Du skal være komfortabel med at være sårbar i at gøre det første forsøg på at forbinde dig. Spørg dig selv hver dag: Hvad kan jeg gøre i dag, som vil forbinde mig til et andet menneske og give mig glæde og lykke i mit liv?
A	Adfærd	Prioritér din tid. Erkend, hvor værdifuld din tid er. Find ud af, hvordan du helst vil bruge den. Sikr dig, at det er det, du prioriterer.
F	Følelser	Vær ikke bange for afvisninger og nederlag. Undlad at fokusere for meget på mulige, negative resultater af det, du gør. Det har evolutionært været godt for os, fordi vi imødegik trusler sådan; men det kommer i vejen for dig, når du skal forbinde dig til andre.
T	Tanker	Afklar dine værdier mv. Reflekter over, hvad der er vigtigt for dig: kvaliteten af forholdet til din kæreste, familie, venner og kollegaer. Skab mening i dit liv, og sig ja til oplevelser. Se de muligheder, livet giver mulighed for. Læn dig ind i livet, og oplev det fuldt ud.

Tilpasset fra *Homme, Lasse* (25. februar 2023). [Vi skal se de muligheder, livet giver os. Det er nøglen til lykken.](#) Jyllands-Posten.