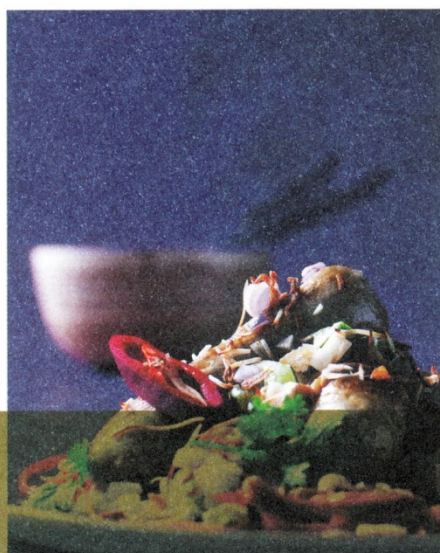




POSITIVE EBBE | SIDE 8

Ebbe tænker positivt. Han vender tingene på hovedet og ser det gode i hver eneste dag. Sådan får han mere glæde i livet. Heldigvis er Ebbe så rar, at han gerne deler ud af sine tricks til en gladere hverdag. Og han ved, hvad han snakker om, når det handler om den positive psykologi, for Ebbe Lavendt er både psykolog, coach og underviser.

Du får alle hans tips til at gøre dit liv gladere på side 8.



FUNKY HVERDAGSMAD | SIDE 14

Vi bringer glæden ind i køkkenet med et smugkig på fem helt nye og funky opskrifter, der gør det lidt sjovere at lave mad.

Hvem havde troet, at noget så eksotisk som chili ville klæde farmors medisterpølse så godt? Du kan pifte hverdagsretterne op med de funky opskrifter, der starter på side 14.



HUMØRBRÆDDER | SIDE 25

Inspiration. Idéer. Tendenser. Materialer, farver og stemninger. Det hele er samlet i fire lækre moodboards, som alle er så fine, at du bliver helt glad indeni.

Lad dig inspirere, og kom i godt humør på side 25.

EBBE DEN POSITIVE

FOTO: MIKKEL MORTENSEN

TÆNK GLADE TANKER OG FÅ ET LYKKELIGERE LIV. HVOR SVÆRT KAN DET VÆRE?

Essensen af den positive psykologi er, at du bliver lykkeligere af at fokusere på glæden og de positive ting i livet. Og det behøver ikke være dyre luksusrejser, store biler eller direktørstillinger, du skal ønske dig. **Faktisk bliver du meget gladere bare af at have nogle få tætte relationer. Det siger i hvert fald cand. psych.aut. Ebbe Lavendt, der både underviser i og selv praktiserer den positive psykologi.**

Positiv psykologi – hvad er det for noget?

Den positive psykologi er videnskaben om den optimale menneskelige funktion. Primært handler det altså om, hvordan velfungerende mennesker får det optimale ud af deres liv. Der er forskel på at være rask og så at være psykisk kernesund. Faktisk viser det sig, at karaktertræk som blandt andet mod, venlighed, nysgerrighed og værdsættelse af skønhed er vejen til at blive psykisk kernesund på tværs af kulturer.

Der er fire veje til lykke eller trivsel, nemlig nydelse, engagement, mening og relationer, og hvis du kombinerer dem, vil du nærmest automatisk trives bedre. Det er ikke nødvendigt at kombinere alle fire spor, men jo flere jo bedre.

Hvad tænkte du selv, første gang du hørte om positiv psykologi?

Det var faktisk en ven, der introducerede mig for begrebet og spurgte, hvad det egentlig var. Jeg var i gang med planer om en ph.d. om livskvalitet, men da min ven vækkede min nysgerrighed for den positive psykologi, vidste jeg, at det var lige præcis dét, jeg ville arbejde med.

Men hvordan virker det så?

Den positive psykologi fungerer på en måde som psykologiens støvekost, der "rydder op"

i de mange selvhjælpsbøger og forskellige uafprøvede teorier. Førhen brugte man blandt andet hunde til nogle af forsøgene, men da grundlæggeren af den positive psykologi, Martin Seligman, holder af hunde, bruger han nu i stedet studerende, haha...

Kan positiv psykologi hjælpe alle?

De fleste vil kunne få gavn af positiv psykologi. Hos raske mennesker bruges positiv psykologi til at forebygge sygdomme, mens syge blandt andet kan have gavn af positive therapy. Faktum er, at vi alle oplever, at vores humør og lykke svinger, men det er lettere at ryge ned i hullet end at komme op. Derfor kræver det vedvarende arbejde fra klientens side, uanset om vedkommende er syg eller rask. Faktisk kan vi alle løbende booste vores lykkefølelse. I positiv psykologi er det ikke one size fits all. I stedet gælder det om at tilpasse behandlingen til den enkelte person.

Hvad er det allerbedste, du har oplevet med positiv psykologi?

Det varmer meget, når en klient, som har været helt nede at skrabe bunden, kommer frisk tilbage. Sommetider har den positive tilgang til verden virket så godt, at man fysisk kan se forandringen i de røde kinder og en helt ny glød. Det er jo rart at kunne hjælpe, og måske derfor har coaching også slået sådan igennem. Forleden havde jeg en klient, som gennem den positive psykologi havde fået et bedre forhold til sin mor og en langt bedre økonomi. Og sådan er det med positiv psykologi: Det berører flere områder af vores liv.

Hvordan praktiserer du selv positiv psykologi?

Hver aften finder jeg tre gode ting, der er sket i løbet af dagen, og jeg definerer også for mig selv, hvorfor de er gode. På den måde finder jeg ud af, hvad der er vigtigt i mit liv. Jeg sørger også for løbende at udvikle mig personligt blandt andet gennem brug af forskellige test på

nettet. I forbindelse med min masteruddannelse har jeg også løst en hjemmeopgave, hvor jeg skulle give og modtage feedback fra de fire andre i min studiegruppe. På fire forskellige måder fik de sagt, at jeg var engageret og en dygtig kammerat, og det fik virkelig boostet mit humør. Men det var mindst lige så opløftende for mig at rose dem.

Hvad er en god dag for dig?

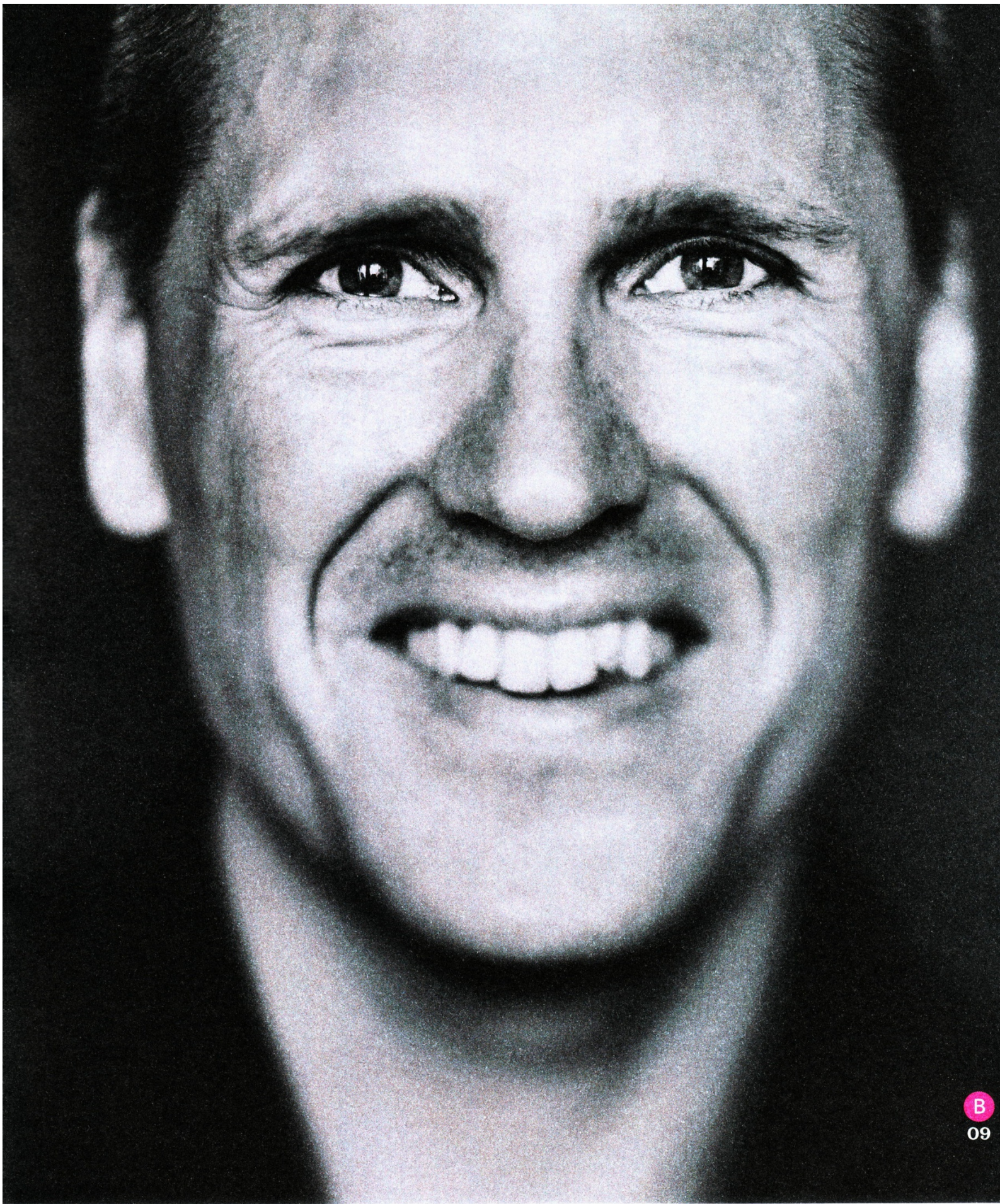
Det er en dag, hvor jeg får lov at bruge mine styrker, for eksempel ved at undervise. Men det kan også være en dag, hvor jeg er sammen med mine venner og får plejet mine sociale relationer. Og hvis jeg får tid til at prioritere at nyde min frokost frem for bare at sluge den foran computeren. Jeg bliver også meget glad af at kunne se lyset for enden af tunnelen i forbindelse med min masteruddannelse: Det er en drøm, som jeg får færdigrealiseret, og det er en skøn følelse, at jeg rykker mig i forhold til mine livsprojekter. >

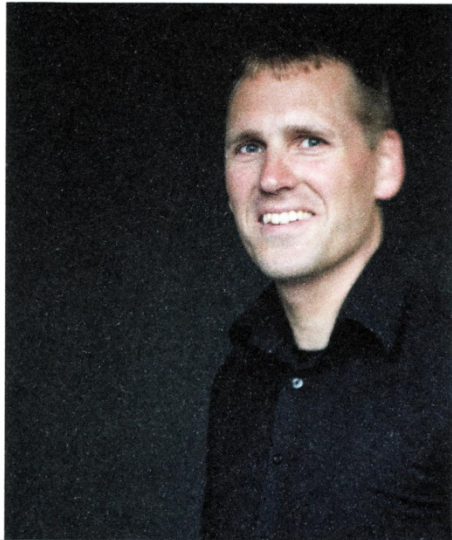
KORT OM

Ebbe Lavendt er cand.psych.aut. og coach. I 2004 startede Ebbe Lavendt konsulentfirmaet Reframe, hvor han arbejder med coaching, undervisning og proceskonsultation. I øjeblikket er han ved at tage en master i USA under den positive psykologis største ikon, Martin E.P. Seligman.

Ebbe Lavendt er tilknyttet Mannaz som ekstern underviser. Mannaz startede som Danske Ingeniørers Efteruddannelse i 1975, og visionen er stadig at hjælpe mennesker og organisationer med at udvikle deres kompetencer.

Mannaz er det oldnordiske ord for menneske.





“ MARTIN SELIGMANS BESLUTTEDE HEREFTER
AT BRUGE SINE EVNER PÅ AT FINDE UD AF,
HVAD DER GØR LIVET VÆRD AT LEVE ”

B
10

DER FINDES FIRE OVERORDNEDE VEJE TIL LYKKEN IFØLGE DEN POSITIVE PSYKOLOGI:

1. Den første vej er nydelse. Her handler det om at finde noget, du kan lide. Mange forsøger for eksempel at købe sig til lykke. Det kan være en ny bil, en stor fladskærm eller et nyt køkken. Også oplevelser hører herunder, og de har en tendens til at gøre dig mere lykkelig end materielle goder. Men uanset hvor stor din investering er, er nydelsen en kortvarig lykkefølelse. Du vænner dig hurtigt til den nye investering, og så bliver det en del af den daglige trødemølle.
2. Den anden vej er engagement. Det handler om at gå op i noget, hvad enten det er en hobby eller dit arbejde. Lykken kommer eksempelvis, når du gør det, du er god til og glemmer tid og sted. I psykologien kaldes det at være i flow, og det kræver, at du udfordrer dig selv.
3. Den tredje vej er at beskæftige sig med noget, der giver mening. Det kan for eksempel være at melde sig ind i et politisk parti, eller at dedikere sig til sin virksomheds mission. Her kommer lykken ved at se meningen med og brænde for det, du foretager dig.
4. Den sidste og vigtigste vej er gennem gode relationer til andre. Det kan for eksempel være en bedste ven, du har på arbejdet. Undersøgelser har vist, at de 10% lykkeligste mennesker alle sammen er kendetegnet ved at have tætte relationer til andre mennesker.

EBBES 3 GODE RÅD TIL AT KOMME I GANG MED AT PRAKTISERE POSITIV PSYKOLOGI

1. Find hver aften tre gode oplevelser, du har haft i løbet af dagen, og find ud af, hvorfor de var gode. Lykken kommer, når du fokuserer på livets positive sider.
2. På www.authentichappiness.com finder du testen VIA, som kan identificere dine mest karakteristiske styrker. Prøv at bruge én af dem på en ny måde hver dag i en uge. Lykken kommer, når du bruger dine evner og retter opmærksomheden mod dem.
3. Skriv et takkebrev til nogen, du holder af og overrask dem ved at læse det op for dem. Det glæder at overraske og glæde andre.

FAR, HVORFOR ER DU ALTID SÅ SUR?

Den amerikanske psykolog Martin Seligmans femårige datter spurgte en dag, hvorfor han altid var så gnaven? Han opdagede, at hun havde ret; han var en stor pessimist. Martin Seligman var netop blevet valgt som formand for American Psychological Association, og han var på det tidspunkt berømt for sit arbejde med depression. I stedet besluttede han herefter at bruge sine evner på at finde ud af, hvad der gør livet værd at leve.