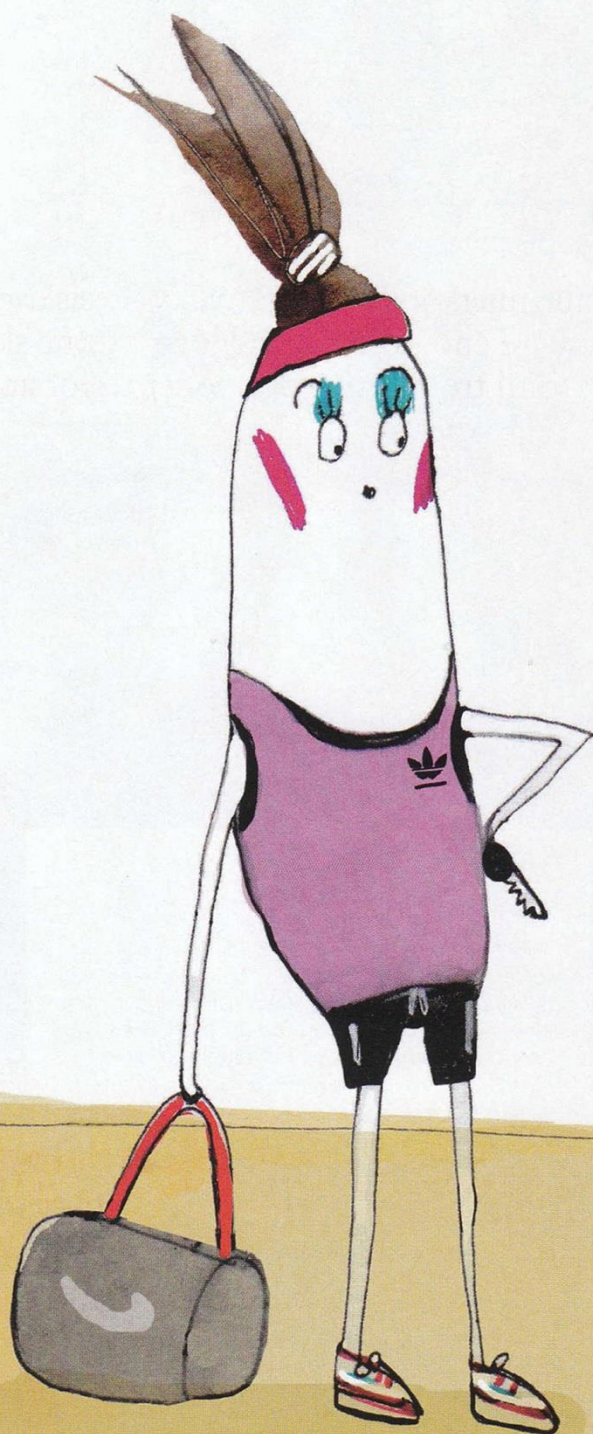


OVER

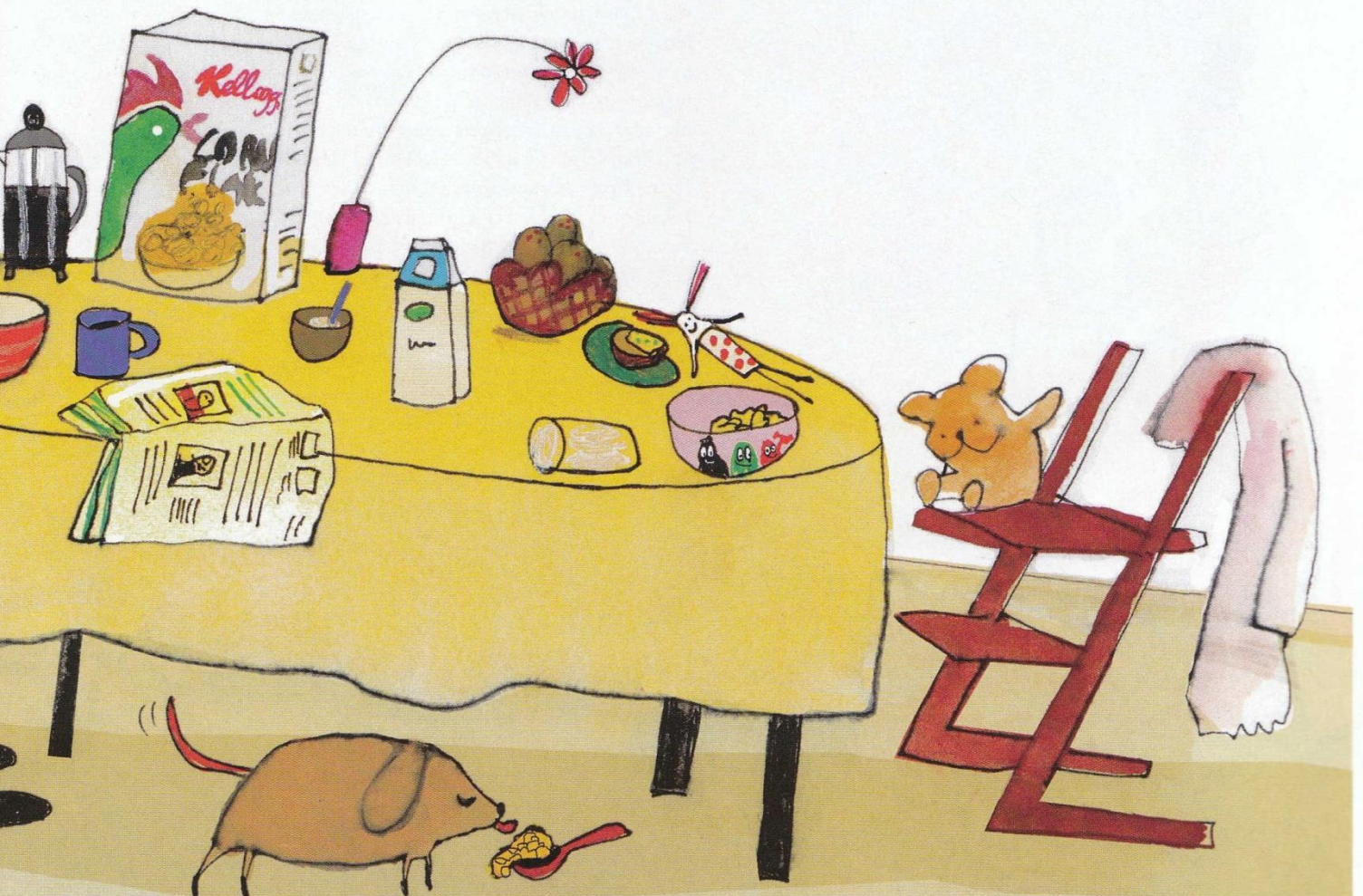


## SKAB EN DEJLIG DAG

**PRØV DENNE LILLE OPGAVE:** Afsæt en fridag hver måned, hvor du forkæler dig selv med dine foretrukne nydelser. Brug så mange af de foreslåede teknikker her i artiklen, som du har lyst til. Vær god imod dig selv og planlæg dagen time for time med ting, du nyder.

# FÅ MERE MAGT DINE FØLELSER

Vi har alle mærket det: Negative oplevelser påvirker os stærkere end positive. Ifølge forskerne skal der faktisk to til tre positive oplevelser til for at opveje én negativ. Hvorfor er det sådan? Og hvad kan vi gøre ved det? Læs med og find ud af, hvordan du selv kan blive bedre til at påvirke dit humør.

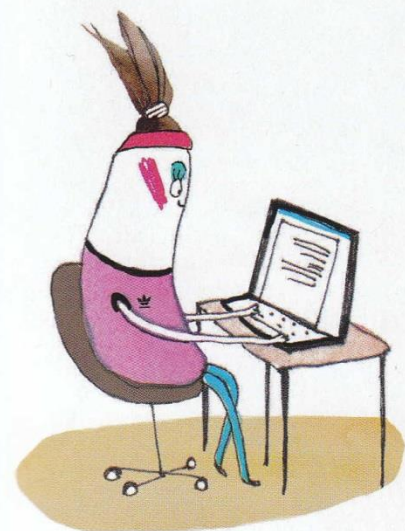


Jeg har haft en skøn morgen med friskbagte boller, som jeg oven i købet selv har bagt, og ro til at nyde dem sammen med en dejlig kop te. Og så var jeg bagefter i fitness-centret og træne, hvor jeg mødte en god veninde, som jeg fik en hyggelig snak med. Alt i alt en dejlig start på dagen.

Da jeg kommer hjem til mit kontor og skal til at skrive denne artikel, opdager jeg, at resten af familien er taget hjemmefra uden at rydde op efter sig i køkkenet. Det plejer at irritere mig voldsomt og kan ødelægge en hel dag, men i dag trækker jeg bare på skuldrene. Jeg undrer mig over, at det ikke går mig mere på. Men det har sin forklaring, for skal man tro forskerne, skyldes det, at jeg har haft hele tre gode oplevelser før den dårlige – for der skal nemlig generelt set tre gode oplevelser til for at opveje en dårlig og føle sig veltilpas. Men ofte er vores liv ikke sådan. Måske hører vi ét lille kritikpunkt sammen med chefens ros, og bagefter er det kun kritikken, vi husker. Eller vi har et kort skænderi med kæresten om en bagatel, før vi skal til en middag, som vi har glædet os længe til, og så husker vi kun skænderiet næste dag. Kender du det?

### DET HANDLER OM OVERLEVELSE

Hvorfor er det sådan, at vi har det med at hænge os i de negative oplevelser, når der også er positive oplevelser? Og hvorfor skal der så meget som to til tre positive oplevelser til for at opveje én negativ oplevelse? Det har jeg spurgt Ebbe Lavendt om. Han er



## LÆS MERE

"Positivitet – kilder til vækst i livet" af Barbara Frederickson, Dansk Psykologisk Forlag  
 "Sådan bliver du lykkelig" af Sonja Lyubomirsky, Lindhardt og Ringhof  
 "Lykkens psykologi" af Martin E.P. Seligman, Aschehoug forlag  
 "7 gyldne regler for to der lever sammen" af John Gottman & Nan Silver, forlaget Boedal  
 "Motivation – Viden og værktøj fra positiv psykologi" af Kennon Sheldon, Forlaget MindSpace.  
 "Du er hvad du tænker" af Carol Dweck, Borgen

cand.psych.aut. og master i anvendt positiv psykologi, der er et relativt nyt arbejdsområde inden for psykologien med fokus på trivsel og optimering af vores præstationer. Han giver følgende forklaring:

"Hjernen fungerer på mange måder fortsat, som da vi levede under helt andre vilkår i urtiden. Hjernen er indrettet til at sikre vores overlevelse, så hvis der er en fare, skal den reagere lige med det samme. Ifølge den amerikanske hjerneforsker John Cacioppo er hjernens mest grundlæggende funktion at kunne skelne mellem, hvad der er farligt, og hvad der er trygt. Så opmærksomheden fanges af alt, der kan true os, og dermed det negative i vores liv," forklarer han.

"At fokusere på trusler var hensigtsmæssigt for at sikre overlevelse, når et vildt dyr nærmede sig i urtiden, og det er også hensigtsmæssigt, hvis man bor i Syrien eller Egypten i dag. Men det er ikke hensigtsmæssigt, hvis vi kun lægger mærke til den ene dårlige karakter, vores barn har fået ud af mange gode karakterer, og straks er bange for, at han eller hun skal klare sig dårligt i skolen. Vi har ikke så meget at være bange for i vores del af verden, men mekanismen med at sikre vores overlevelse og være på vagt over for trusler er der stadig. Og det kan genere en del af os i dagligdagen," siger Ebbe Lavendt.

### NEGATIVE FØLELSER VARER LÆNGERE

To mennesker kan opleve den samme situation og alligevel opfatte den forskelligt. Det er individuelt, hvad vi opfatter som en trussel. Og nogle fokuserer mere på trusler end andre og er dermed lettere at stresse. Medierne benytter sig af, at vi i højere grad indfanges af det, der kan true os, og derfor satser de mere på de negative nyheder end de positive.

Men det, som vores opmærksomhed fanges af, påvirker vores tanker, følelser og adfærd. Derfor er det ikke lige meget, hvor vi retter vores opmærksomhed hen. Vi får negative følelser af oplevelser, som vi opfatter som trusler. Vi bliver påvirket af alt det, vi læser og oplever, ser på film osv. Negative følelser varer desuden længere tid end positive.

"Det tager længere tid at ryste en negativ oplevelse af sig, end den tid man bliver i en positiv oplevelse. De negative følelser er også mere intense, så derfor rammes man hårdere. Det er grunden til, at der skal flere positive følelser til at udligne én negativ følelse. Jeg plejer at sige, at to positive følelser udligner én negativ. Det er heldigvis meget almindeligt at have dobbelt så mange positive som negative følelser og at vende tilbage til den grundstemning, man plejer at befinde sig i. Men hvis man skal i godt humør igen, så skal der som tommelfingerregel hele tre positive følelser til for at opveje én negativ," siger Ebbe Lavendt.

### HVORDAN KAN VI ÆNDRE DET?

Som du nok kan gætte, så gælder det om at øge antallet af positive oplevelser, så vi kan få flere positive følelser og dermed et bedre humør. Følelser er nemme at skabe, påpeger Ebbe Lavendt og kommer med et forslag, som forskningen har vist generelt skaber flere positive følelser:

"Skriv tre gode ting ned, der er sket i dag, før du går i seng. Skriv også gerne, hvorfor du opfatter dem som gode, for det vil forstærke de positive følelser forbundet med oplevelserne. Ved at lave øvelsen hver aften får du flyttet din opmærksomhed til det, der er positivt i dit liv, og du bliver generelt mere glad."

Forskningen viser også, at vi eksempelvis bliver glade af berøring, at spise mørk chokolade, at se en sjov YouTube-video, at lave en lang liste over ting, vi er glade for at gøre, eller at skrive et takkebrev til en, vi holder af, og så læse det højt for vedkommende.

"Hvis du har en positiv oplevelse, så sørg for at skabe dig en men-

tal souvenir – du kan for eksempel tage en sten med hjem fra den strand, du besøgte på din dejlige ferie. Hver gang du rører ved den i lommen, kan du genskabe de dejlige følelser fra ferien. Du kan også købe blomster og sætte dem på dit bord, sørge for at have fotos af dine elskede børn på dit kontor eller gå med et kort i lommen med opmuntrende ord til dig selv, som du af og til tager op og læser. Det vigtigste er, at det skal fange din opmærksomhed, og at det skal være noget, du oprigtigt tror på.”

”Det handler ikke om at bilde sig selv ind, at man er lykkelig, men virkelig føle, at oplevelserne, man giver sig selv, er positive. At gå rundt og sige positive bekræftelser til dig selv, som du ikke tror på, kan blot gøre ondt værre. Det viser en undersøgelse af mandlige hjertepatienter, der fik det værre af at lade som om, de havde det bedre, end de egentlig havde det,” siger Ebbe Lavendt.

## EN ADVARSEL

Det følelsesmæssige går altid op og ned. Kvinder er mere svingende i deres humør end mænd og er for eksempel mere kede af det, når de er kede af det, sammenlignet med mænd. Det samme gælder, når de er glade. Selv om det er nemt at skabe følelser, er problemet: Easy come – easy go. Hvis ikke du løbende arbejder med at skabe positive følelser hos dig selv, vender du nemlig snart tilbage til dit normale følelsesniveau. Det ser man for eksempel hos lottovindere. De er super glade i starten, men så vænner de sig til øget rigdom, og snart er deres humør på stort set samme niveau, som før de vandt i lotto. Det er kun den første mundfuld af vaniljeis, de første sekunder af en buldrende pejs, der giver dig et kick. Så hyppig given sig hen til den samme nydelse fungerer ikke. Nydelsen af den næste haps vaniljeis er halvt så stor som den første, og efter den fjerde kunne du næsten lige så godt spise pap, for så har du vænnet dig til smagen. Så det er, hvordan du fordeler den samme nydelse tidsmæssigt, der er afgørende for at kunne skabe en positiv følelse. Rådet er derfor: Tilfør dit liv flest mulige hændelser, der giver nydelse og glæde, men spred dem ud og lad der gå mere tid imellem dem, end du plejer. Når det er sagt, så mener Ebbe Lavendt, at det er en god idé også at satse på de mere varige glæder i livet.

”Find mening i dit liv, engager dig i noget, find en hobby og hav nogle selvrealiseringsprojekter. Skab gode relationer til andre mennesker – og husk, at det ikke er antallet af venner på Facebook, der er vigtige, men de nære og nærende relationer.” ■

## Q-LÆSERNE FORTÆLLER:

### DER VAR NOGET ANDET PÅ SPIL

”At negative oplevelser fylder mere end positive, kender jeg godt! Dog gør jeg to ting:

- 1) Kigger indad og prøver at se, hvorfor jeg blev påvirket så negativt af en hændelse.
- 2) Fokuserer på de gode ting, der ellers er både hos mig selv og i mine oplevelser.

En dag var jeg ude at gå tur med mine to hunde. Vi møder en mand, der også er ude at gå tur med sin hund. I modsætning til mine hunde er hans hund ikke i snor. Helt naturligt trækker mine hunde over mod hans for at hilse. Hans hund bækker ud på vejen, og han begynder at skælde mig ud for ikke at have

kontrol over mine hunde, hvortil jeg svarer, at han måske burde have sin hund i snor. Den oplevelse ødelagde hele min aften, og efter mødet kunne jeg ikke lade være med at græde. Oplevelsen var slet ikke så slem, så jeg kiggede indad og opdagede, at der var helt andre ting på spil, som denne mand blot undløste. Men aftenen var ødelagt på trods af en ellers skøn dag.”

– Lone

### MIN GLÆDE BLEV SLETTET

”Jeg skulle opsige mit abonnement på et boligblad. Jeg ringede først, og bad dem om at sørge for at stoppe mit abonnement. Men bladet kom igen. Så opsagde jeg

det via deres tryk-selv service. Det kom igen. Så ringede jeg og sagde, at jeg gerne vil opsige det. Ikke noget med at hæve stemmen. Alligevel flippede kvinden i telefonen helt ud og sagde, at jeg skulle tale ordentligt. Jeg bad om at tale med hendes chef, men det var ikke muligt. Jeg endte med at lægge på. Men hendes udsving og den negative stemning gjorde, at jeg fik slettet min glade stemning. Jeg var ellers netop kommet hjem fra Netto, hvor jeg havde rost og sagt pænt velkommen til en ny i kassen, havde hilst på den lokale spillemænd og givet ham 20 kr. og købt en flot notesbog til min datter.”

– Karina

# 5

## VEJE TIL AT FORSTÆRKE POSITIVE FØLELSER

1. Del din gode oplevelse med andre. Fortæl dem, hvor meget du værdsætter øjeblikket. Forskning viser, at det øger din nydelse.
2. Hjælp dig selv til at huske den positive oplevelse ved at tage mentale fotografier eller en fysisk souvenir som f.eks. et fotografi eller en sten fra dit favoritsted på stranden. Fortæl senere andre om den.
3. Lykønsk dig selv, når du opnår noget, du har ønsket dig. Vær ikke bange for at være stolt. Fortæl dig selv, hvor imponerede andre blev, og hvor længe du har ventet på, at det skulle ske.
4. Skærp dine sanser. Vælg, hvad du vil fokusere på, som giver dig positive følelser. Luk f.eks. øjnene et øjeblik og luk larmen ude, når du sidder på café og drikker en dejlig cappuccino. Nyd hver slurk og læg mærke til både smag, lugt og konsistens.
5. Tillad dig at blive opslugt og forsøg at lade være med at tænke. Tænk ikke på alt det, du burde have lavet, eller hvad der skal ske bagefter. Øv dig i at være fuldt til stede i nuet og brug dine sanser til at lade dig opsluge.



### LÆS MERE OM PSYKOLOG

Ebbe Lavendt på [Positivpsykologi.dk](http://Positivpsykologi.dk). På hans hjemmeside kan du finde links til forskning i positiv psykologi, anbefalinger af forskningsbaserede bøger i selvudvikling og videoklip.