

"Yes, det regner  
- så kan jeg  
flashe min nye  
paraply"

WOMAN TESTER

# Gør en øv-dag til en JUHUU-DAG

Rikke hader regnvejr, trappevask og kø i supermarkedet. Men hvad sker der, når hun i en uge skal tænke positivt om alt, hun foretager sig?

Af RIKKE RUDBÆK | Foto: THOMAS DAHL

I virkeligheden ser jeg mig selv som et ret positivt menneske. Jeg smiler meget, og jeg tror også, at jeg er rar at være sammen med. For det meste. Men der er tidspunkter, hvor bølgerne går højt, og jeg bander lidt for meget. Desuden sniger der sig af og til en tåre ind i øjenkrogen, for jeg er et følelsemenneske af rang. Og jeg bliver ked af det, hvis jeg får kritik eller føler mig uretfærdigt behandlet. Det skal der nu laves om på! I en hel uge skal jeg forsøge at bevare mit gode humør for at undersøge, om jeg egentlig selv er herre over, hvor glad og lykkelig jeg føler mig. Missionen er klar: Jeg skal følge ni leve-regler, der får mig til at tænke positivt.

## MANDAG

### Regnvej fra morgenstunden

**ØV:** Jeg kan lige så godt sige det med det samme: Jeg hader regnvej! Derfor begynder ugen med noget af en udfordring, da vækkeuret ringer klokken 7.30, og jeg kan høre regnen piske ned. Grimme bandeord ryger ud af munden på mig, indtil jeg kommer i tanker om, at jeg nu officielt er i gang med min uge med positiv psykologi. Ups!

**JUHUU:** Tre kvarter senere sidder jeg på cyklen iført regntøj og gummistøvler. 'Det er god motion fra morgenstunden', forsøger jeg at overbevise mig selv om. Men min underbevidsthed er ikke sådan at narre, og jeg må konstatere, at al begyndelse er svær. I det her vejr ville det altså være noget mere komfortabelt at ty til den metode, jeg plejer, når det regner: at hoppe på et metro-tog.

Da jeg når frem på redaktionen, tvinger jeg dog mig selv til ikke at omtale det dårlige vejr, (hvilket jeg normalt altid gør). Og til min store overraskelse – og glæde – kan jeg mærke, at det hjælper på humøret, at jeg tier mine negative betragtninger ihjel. Fedt!

## TIRSDAG

### Mange arbejdsopgaver

**ØV:** Mit skrivebord er fyldt med gule, grønne og pink post-its, og min to-do-liste er længere end nogen af de ønskesedler, julemanden har modtaget i år.

#### HUSKESEDDEL

- \* SKRIVE KLUMME
- \* FINDE EKSPERT TIL SEXGUIDE
- \* RETTE STØKTEST
- \* SKRIVE INTERVIEW

**JUHUU:** Jeg har rygende travlt, men hvad gør det, når jeg kan få lov til at høre min yndlingsmusik, mens jeg knokler? Faktisk er der mindst tre positive ting ved situationen: Tina Dickow forkæler min øregang, jeg kan lukke alt andet ude og fokusere på mine op-

gaver, og jeg får sat en masse flueben på listen.

### Leverpostej er lækkert

**ØV:** På vej hjem kan jeg mærke min sushi-djævel skribe på mig. Helt ærligt: Jeg har da fortjent det!

**JUHUU:** Men jeg er blevet bedre til at fokusere på det positive. Så jeg formår at blive helt begejstret for køleskabets menu: rugbrød med leverpostej. Maden er klar på nul komma fem – og billig!

## UGENS 9 LEVEREGLER

- **FOKUSER PÅ DET POSITIVE:** Hvis du kun fokuserer på det negative, kommer du i dårligt humør. Led derfor efter det positive i din hverdag.
- **ACCEPTER DET NEGATIVE:** Acceptér, at der er udfordringer, som du ikke synes om. Men gem frustrationerne, til du rent faktisk står i situationen.
- **SØG RÅD HOS ANDRE:** Har du en hadeopgave, kan du søge råd hos andre, som faktisk godt kan lide den. Måske kan de gøre dig opmærksom på positive aspekter, du selv har overset.
- **GØR DET SJOVT FOR DIG SELV:** Overvej, hvad du kan gøre for at lette de udfordringer, du står over for. Du kan måske lytte til musik imens eller gøre det sammen med gode venner.

- **BELØN DIG SELV:** Har du en 'gulerod' at stille mod, bliver det lettere at bevare optimismen.
- **GØR NOGET FOR ANDRE:** Hvis du gør andre glade, bliver du også selv gladere – og så bliver de glade. Den positive spiral er selvforstærkende.
- **OVERVEJ, HVEM DU OMGÅS:** Positivitet smitter, så vær opmærksom på at omgive dig med glade mennesker, når du vil løfte dit humør.
- **VÆR TAKNEMMELIG OM AFTENEN:** Brug fem minutter, inden du skal sove, på at finde tre gode ting, der er sket i løbet af din dag. Det booster de gode følelser – og det er rart at falde glad i søvn.
- **BLIV VED:** Det tager tid at ændre tankemønstre, så hav tålmodighed med dit projekt. Men bliv ved, for det øger chancen for at det lykkes.

KILDE: PSYKOLOG OG EKSPERT I POSITIV PSYKOLOGI EBBE LAVINDET



Hvad Rikke forstår ved et klassisk måltid fra det danske *cuisine*...

## ONSDAG

### Positiv feedback

**ØV:** Min chefredaktør giver mig feedback på nogle artikler. Det er normalt, at vi journalister skriver vores artikler om et par gange, så de bliver så gode som muligt, og sådan skal det være! Alligevel kan jeg godt blive lidt irriteret, hvis der skal ændres alt for meget i noget, jeg egentlig selv synes er godt.

**JUHUU:** Men i dag formår jeg at bevare det gode humør, selv om ændringerne vil betyde en halv dags ekstra arbejde.

'Det er rart at blive dygtigere', tænker jeg og belønner jeg min flittige indsats med en is.

### Dagen evalueres

Frem med blok og kuglepen – nu skal dagen evalueres. Inden sengetid bruger jeg fem minutter på at huske mig selv på de dejlige ting, jeg har oplevet i dagens løb. Jeg har været effektiv på arbejdet, fået verdens sødeste besked fra min kæreste, snakket med min skønne veninde, haft en hyggelig tv-aften og... Da jeg kommer i gang, kan jeg faktisk slet ikke stoppe. Det er, som om de positive tanker vælter frem, når jeg bare koncentrerer mig om at komme i tanke om dem. Optur! Det må jeg huske på sure dage.



"Så du er frisk på at arbejde over de næste to måneder? Godt!"

"Torsdag er vores T-shirt, cardigan og jeans-dag - vi er jo et par!"



TORS DAG

### Tøjkrise

**ØV:** Klokken er 8.45. Jeg skal møde klokken 9 og står stadig uden en trevl på kroppen. "Skaaaaat! Har du set min sorte blondetop?" råber jeg gennem lejligheden i håb om, at min kæreste ved, hvor den gemmer sig. Det gør han desværre ikke. Maks. tidspresset beder jeg derfor min kæreste hjælpe mig med at lede.

**JUHUU:** Scenariet er på ingen måde nyt, men i stedet for at få et hysterisk anfald knækker vi sammen af grin, fordi situationen er så komisk. "Du har for meget tøj," siger han. God pointe.

### Trappevask i højt humør

**ØV:** Da jeg suser ud af hoveddøren, spotter jeg straks sedlen på opslagstavlen. Det er vores tur til

at vaske trapper fra kælder til kvist! Normalt fikser min kæreste og jeg den slags i fællesskab - og irriterer os grænseløst over den sure tjans. Men sådan skal det ikke være i dag, beslutter jeg.

**JUHUU:** For første gang skal trappen vaskes med glæde! I løbet af min arbejdsdag tvinger jeg mig selv til ikke at skænke trappevasken en tanke, og først da jeg parkerer cyklen hjemme, husker jeg, at jeg skal hente kost og spand til min forestående opgave. Min kæreste er ude at spille pool med en ven, så frisk og frejdig kaster jeg mig over opgaven alene. Tre kvarter senere er jeg færdig, og ærlig talt forstår jeg ikke, hvorfor jeg plejer at hade den opgave så meget. Den er jo overstået på ingen

## 5 TRÆLSE HVERDAGS-SITUATIONER - sådan gør du dem federe

→ **DU STÅR I KØ I SUPERMARKEDET:** Hvor tit har du egentlig fem minutters pause? Nyd dem, eller brug tiden til at planlægge venindeturen i sommerhus eller din date i weekenden.

→ **DIN CYKEL ER PUNKTERET:** Hvis du er vant til at trampe i pedalerne hver dag, er det luksus at tage bussen i stedet. Du kan slappe af, og så møder du garanteret nye mennesker.

→ **DU FÅR KRITIK AF DIN CHEF:** Som regel følges ros og kritik hånd i hånd. Fokuser derfor på det positive, din chef rent faktisk siger, og vær glad for, at du får input til at udvikle dig.

→ **DIN VENINDE AFLYSER EN AFTALE:** Du har pludselig en hel aften for dig selv, som du slet ikke havde regnet med - nyd det! Hvis det er et tilbagevendende problem, skal du dog overveje, om du fortsat har lyst til at ses, når hun gang på gang spreder negativ energi.

→ **DU SKAL TAGE OPVASKEN:** Alliér dig med din kæreste, roommate eller en veninde, der er på besøg. Hvis I er to om den sure opgave, bliver den straks meget sjovere, og så kan I samtidig få snakket over opvaskebaljen.



tid, og nu har jeg faktisk rigtig god samvittighed. Da min kæreste kommer hjem, får jeg et kram og et kæmpe kys for min gode gerning. Måske er der noget om, at jeg bliver gladere af at glæde andre?

Udmattede handsker efter det hårde arbejde

## FREDAG

### Kø i supermarkedet

**ØV:** I aften skal jeg til fest med Woman, og jeg har lovet at tage chips og Asti med. På vej hjem smutter jeg forbi supermarkedet, og sjovt nok er der andre, der har fået samme idé. Mange andre!

**JUHUU:** Køen er længere end til en Justin Bieber-koncert, men hvad gør det? Så har jeg jo bare ekstra god tid til at overveje, hvad for noget tøj jeg skal have på i aften.

### Bussen er forsinket

**ØV:** Festmakeup: tjek. Lækkert hår: tjek. Høje hæle: tjek. Regnvej: øh, tjek? Det danske vejr viser sig ikke ligefrem fra sin bedste side, da jeg et par timer senere er på vej til party uartig. Så jeg går med faste skridt mod busstoppestedet.

**JUHUU:** Min tålmodighed bliver sat på prøve, da jeg ser den første stopfyldte bus køre forbi mig. "Hvor bliver det sjovt i aften," siger jeg til mig selv, og da den næste bus kort efter triller op foran mig, er jeg helt klar til at feste igennem. Lidt forsinket, men pyt med det, når natten er ung.

## LØRDAG

### Tømmermænd og gaveindkøb

**ØV:** 'Halløj tømmermænd', tænker jeg, da jeg slår øjnene op efter lidt for få timers søvn. Jeg har festet hele natten, og allerede nu bipper min telefon ubarmhjertigt. Det er tid til at stå op og købe den gave, jeg har lovet mine kollegaer at anskaffe, inden vi skal fejre vores redaktionssekretærs fødselsdag. I et splitsekund ærgrer jeg mig over dagens program, men så husker jeg på en af læresætningerne: Gør det sjovt for dig selv!

**JUHUU:** "Vil du med ind til byen?" spørger jeg min kæreste, og da jeg lokker med at give frokost, siger han ja. Så virker turen pludselig lidt mere hyggelig og overskuelig. Det fungerer altså at supplere noget surt med noget sødt.



Er det meningen, det skal kradses inden i gaven?!



"Det" bare SÅ FEDT at handle i SuperBrugsen om formiddagen. Det vrirler med hotte mænd!"



Stadiet for vasketøjet selv kravler ud i maskinen

## SØNDAG

### Oprydning og tøjvask

**ØV:** Da jeg vågner søndag morgen, er der ingen vej udenom: Hovedrengøringen skal tages!

**JUHUU:** Men det er jo søndag, så for at få en blid start på dagen belønner jeg mig selv på forskud med en brunch. Og da det er tid til at tage fat, er det faktisk ikke så slemt. Tippet med at belønne mig selv er som skabt til mig!



**WOMAN.DK**

Er du optimist, realist eller pessimist? Test dig selv på [woman.dk/optimisttest](http://woman.dk/optimisttest)

## KONKLUSION

Indrømmet: Først på ugen var det lidt op ad bakke at bevare det positive humør. Men efterhånden som siderne blev revet ud af kalenderen, blev jeg bedre og bedre til at være positiv, og hvis jeg selv skal sige det, synes jeg faktisk, jeg fortjener et skuldeklap (eller en is) for min indsats. Ugen har lært mig, at det ikke kan betale sig at blive irriteret over ubetydelige småting, for panderynker og nedadvendte mundvige klæder ingen, og så er det bare spild

af tid. I stedet har jeg noteret mig, at en positiv indstilling til selv regnvej og trappevask faktisk betyder mere lykke over hele linjen. Jeg har fået mere overskud af at være frøken Happy, og det har både min kæreste og mine kollegaer også noteret. Til gengæld er jeg også blevet langt mere bevidst om de sure miner, der findes rundt omkring mig. Men hey: Det er jo bare en ekstra lille udfordring at få smilet frem på mine medmenneskers læber!



Ikke bestaget Klimanjaro – bare i godt humør!