

Her er seks hemmeligheder der gør dig glad



Foto: Polfoto

af Mille Collin Flaherty og Louise Toftebjerg Sjørvad, ALT for damerne/ megg@tv2.dk

Drømmer du også om at hæve din følelse af lykke og glæde i hverdagen?

Så har en ekspert i positiv psykologi løsningerne. For nogle mennesker er faktisk født gladere.

Tænk bare på eksempelvis Ole Henriksen, han ligger tydeligvis i den øvre del af skalaen.

Men du kan faktisk rykke rigtig meget på dit lykkeniveau, og der er rigtig mange steder, du kan sætte ind, hvis du vil være mere lykkelig, påpeger psykolog og master i anvendt positiv psykologi Ebbe Lavendt, som fremhæver disse fem områder som lykkeskabende:

Sociale relationer: - Det er vigtigt at have gode venner, og her handler det ikke om at have mange venner, men om at dyrke få og tætte sociale relationer, siger Ebbe Lavendt.

Hjælpsomhed/venlighed:

- Man kan få det bedre med sig selv, når man hjælper andre. Så hvis nogen spørger, om du kan flytte for dem, er det om at sige ja, forklarer Ebbe Lavendt.

Han anbefaler derfor, at man skaber det overskud i hverdagen, der gør, at man har tid til for eksempel at lave frivilligt arbejde.

Kropskontakt:

- Knus, kram og også sex, gør os gladere. I forhold til sex er engangsaffærer dog tricky. Det har vist sig, at mænd som regel bliver gladere, men at kvinder oftere har en tendens til at fortryde.

Motion:

- Motion er en af de hurtigste veje til mere lykke. Du kan få bedre selvtillid og selvværd og løber så at sige fra bekymringerne, siger Ebbe Lavendt.

Søvn:

- Vores søvn påvirker humøret, energiniveauet og vores livslængde, forklarer Ebbe Lavendt, som anbefaler en stabil soverytme, og at de fleste sover mellem 7-9 timer hver nat. Hverken mindre eller mere.

Sæt pris på det du har:

- Vi tror, at en større bolig, en iPhone eller bil vil gøre os lykkeligere, og vi jagter de positive følelser. Men de positive følelser er kun en del af det at blive lykkeligere, forklarer Ebbe Lavendt.

Han anbefaler istedet, at vi øver os i at være taknemmelige. Rejs ud i verden og se, at bussen ikke altid kører til tiden andre steder. Og at du for eksempel hver aften skriver tre ting ned, du er glad for.