SUND på 1 minut

KORT OG GODT OM SUNDHED

Hvad gør glade mennesker rigtigt?

■ **NOGLE MENNESKER** er faktisk født gladere. Tænk f.eks. på Ole Henriksen – han ligger tydeligvis i den øvre del af skalaen.
– Men du kan faktisk rykke rigtigt meget på dit lykkeniveau, og der er rigtigt 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, 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, som derfor anbefaler, at man skaber det overskud i hverdagen, der gør at man har tid til f.eks. at lave frivilligt arbejde.

KROPSKONTAKT:
– Knus, kram og også sex, gør os gladere. I forhold til sex er one-nightstands 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.

Derudover er det også vigtigt, at du er taknemmelig for 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, der anbefaler, 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 f.eks. hver aften skriver tre ting ned, du er glad for.

Læs dig mere lykkelig

Vil du gerne være klogere på at blive glad, kan du læse mere på psykolog Ebbe Lavendts portal om positiv psykologi, Positivpsykologi.dk, hvor der bl.a. findes artikler og radioprogrammer. Derudover anbefaler han disse to bøger:

1/ "Sådan bliver du lykkelig" af Sonja Lyubomirsky, Lindhardt og Ringhof, 300 kr.

2/ "Positivitet – Kilder til vækst i livet" af Barbara L. Fredrickson, Dansk Psykologisk forlag, 350 kr.