



MENTAL SUNDHED

Psykolog: Sådan får du mere glæde ind i dit liv

Negative oplevelser påvirker os stærkere end positive. Ifølge forskere skal der faktisk to til tre positive oplevelser til for at opveje én negativ. Men hvorfor er det sådan? Og hvordan undgår vi at fokusere så meget på det negative?

Mandag, 11. september 2017 - 7:55 (udgivet første gang januar 2014) - af Malene Fich Weischer & Annette Aggerbeck. Foto: Panthermedia

[Print artiklen](#) | [Del artiklen](#)

Få mere glæde ind i dit liv

De fleste kender nok til dét med, at én negativ oplevelse rammer dybere end en positiv. Det kan godt være, din chef roser dig med store ord gennem en lang samtale, men det, du bedst husker, er det lillebitte kritikpunkt han/hun også havde. Eller du har et kort skænderi med kæresten om en bagatel lige inden en middag, du har glædet dig til i månedsvis. Og dagen efter er det kun skænderiet, der fylder dine tanker.

Det negative fejer det positive af banen

Det er ikke så mærkeligt, fortæller Ebbe Lavendt, der er cand.psych.aut og master i anvendt positiv psykologi. Helt tilbage fra urtiden er vores hjerne indstillet på at være ekstra opmærksom på trusler, så alt, der opfattes negativt, sætter sig bedre fast end det positive og dermed trykke, fortæller han. Faktisk skal der mellem to og tre gode oplevelser til for at slå en enkelt negativ oplevelse af banen.

Som du nok kan gætte, så gælder det derfor om at øge antallet af positive oplevelser i hverdagen, så vi kan få flere positive følelser og dermed mere glæde. Men følelser er heldigvis 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 i hverdagen.

Få fire konkrete tips til at få mere glæde ind i din hverdag

Giv de gode minder ekstra styrke

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 mental 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, siger Ebbe Lavendt, og fortsætter:

- 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.

[Køb abonnement på femina her >](#)

5 veje til at forstærke de 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 fotografier (mentale eller fysiske) eller en souvenir fra oplevelsen. 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, duft 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](#).



Læs mere om: [psykologi](#) [Positiv psykologi](#) [glæde](#)
