



Lyckoaktiviteter

Vi vet med hjälp av forskningen vad som gör folk positiva, glada och lyckliga

- 1. Skriv ner dagligen sådant som gör dig glad din "Lycko-dagbok".**
Skriv ner det roliga som hänt under dagen: "Fikat med Karin", "Mötte en gammal skolkompis", "Fick ett vänligt tackkort från Maggan".
Du kan även klistra in bilder på personer som får dig att må bra, om platser, husdjur, konst etc. Plocka fram denna dagbok under livets gråa dagar.
- 2. Var lite generös och bussig mot människor som du möter.**
"Jag träffade din dotter, så söt och trevlig hon är". "Vilka snygga glasögon du har".
Generositet ger mest till givaren.
- 3. Njut av dagens små glädjeämnen, lev mer i nuet.**
De färska jordgubbarna med socker och grädde, doften av nybakade kanelbullar, kramen från hustrun eller barnbarnet, leendet från grannen.
De är små, små glädjeämnen, och inte att vinna på lotteri, som ger lycka och välmående.
- 4. Det mest effektfulla man kan göra är att tacka någon som betytt mycket.**
Skriv ner detaljerat det som verkligen varit viktigt. Vad gjorde personen för dig och hur det påverkade ditt liv. Skriv även hur ofta du har tänkt på personens ansträngningar. Gå sedan hem till vederbörande och läs upp det. Det kanske följs av en fika och en trevlig pratstund.
- 5. Lär dig att förlåta.**
Kanske mera för att lyfta en tyngd ur ryggsäcken än för att göra den andra glad. Med tiden skadar arga känslor och bitterhet mest en själv både fysiskt och psykiskt.

6. Investera i familj och vänner.

Vårda och njut av dessa relationer. Planera gemensam tid som firandet av högtider, födelsedagar etc. Eller som det stod i en skämtteckning: "Gå på andras begravningar annars kommer dom inte på din".

7. Var mån om din hälsa.

Ät vettigt, sov gott, rör på dig minst 40 minuter/ dag. Rök inte men ta gärna ett glas vin tillsammans med någon.

8. Skaffa strategier för att ta hand om livets törnar.

Försök att ha ett flexibelt och lösningsorienterat sätt att se på svårigheter.

Att bli medveten om sina tankar & känslor,

Att kunna frigöra sig från "offerrollen".

Att i stället för att fortsätta grubbla över det som har hänt, vecka ut och vecka in, se till vad man faktiskt skulle kunna göra för att förbättra situationen.

Fråga dig själv: Är det jag upplever ett verkligt hot mot mig eller min familjs väl? Om inte, lägg händelsen åt sidan och gå vidare.

Det gäller att eget ansvar för att bli medveten om detta och därmed skapa sin egen lycka.

Ur boken "Lyckans verktyg" av Sonja Lyobomirsky

Lycka till och kom ihåg, det är görandet som gör skillnaden och skapar förändringen.