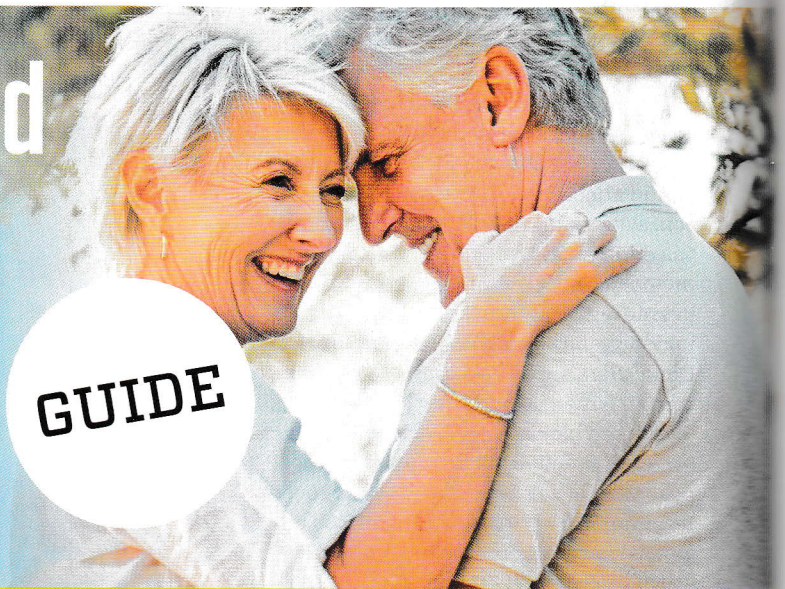


Forskarnas fem råd om hur man får ett lyckligare liv

Lyckan kommer inte alltid till dig helt av sig själv. Men som tur är har Bruce Hood och andra forskare en rad enkla råd som kan hjälpa dig att aktivt söka upp den upplyftande känslan.

SHUTTERSTOCK



JÄMFÖRELSE

JÄMFÖR DIG MED NORMALA MÄNNISKOR



EFFEKT:
Realistisk jämförelse ger bättre självkänsla

KENIKEDA MÅDSEN / SHUTTERSTOCK

VARFÖR?

? När du följer kändisar, influerare eller till och med dina vänner på sociala medier framstår de i många fall som betydligt lyckligare och närmast perfekta. De är vackrare, lever mer spännande liv eller har bättre koll på vardagen. Deras liv framstår som en dans på rosor. Forskning visar att det är lätt hänt att man känner sig misslyckad om man jämför sig med dem. Känslan försämrar självkänslan och ger upphov till ett missnöje som kan hindra en från att bli lycklig.

HUR?

! Ett stort antal psykologiska studier har visat att man får bättre självkänsla om man slutar jämföra sig med människor som ger intryck av att vara perfekta och i stället jämför sig med mer normala människor. Låt till exempel bli att titta på supermodeller. Ta hellre en titt på alldeles vanliga badgäster i en simhall. Eller påminn dig själv om att det finns folk som har betydligt större problem än dina. På så vis blir du mer tacksam för ditt eget liv.

SAMVARO

ODLA GODA RELATIONER MED ANDRA MÄNNISKOR



EFFEKT:
Sociala kontakter gör dig glad

KENIKEDA MÅDSEN / SHUTTERSTOCK

VARFÖR?

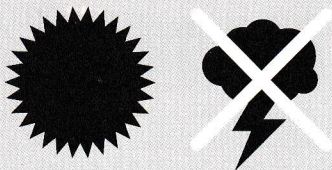
? Människor har ett naturligt behov av att känna tillhörighet. Känslan av att ha ett sammanhang ökar självkänslan och förnöjsamheten med livet, och starka sociala band ger dig ett stöttande nätverk och en känsla av trygghet. Studier har visat att goda sociala nätverk stärker den mentala hälsan, medan social isolering har en negativ effekt. Andra studier har visat att lycka rentav kan smitta av sig, vilket gör att man blir 25 procent lyckligare om en av ens närmaste känner sig lycklig.

HUR?

! Du kan förbättra dina sociala relationer genom att avsätta tid åt att vara tillsammans med dina närmaste, till exempel genom en familjemiddag varje söndag eller en fika med kompisar en gång i veckan. Du kan också skicka ett sms eller ringa en vän som du inte har pratat med på ett tag. Faktum är dock att studier har visat att man blir allra gladast och mest nöjd om man pratar med främmande människor, till exempel på tåget eller bussen. Samma sak gäller personen du pratar med.

OPTIMISM

ODLA LIVETS LJUSA SIDOR



EFFEKT:

Positiva tankar skjuter undan de negativa

VARFÖR?

? Hjärnan är pessimistisk av naturen och har en tendens att fästa sig mest vid det som är negativt.

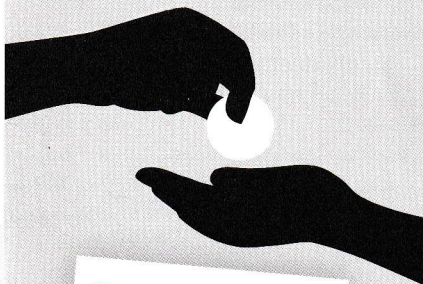
Negativa upplevelser påverkar humöret mer än positiva upplevelser och du minns allt obehagligt bättre än det som var glädjande. Forskning visar att du genom att mota bort negativa tankar och i stället fokusera på allt gott i livet kan fylla hjärnan med positiva tankar, optimism, hopp och glädje, vilket ger dig bättre förutsättningar att bli lycklig.

HUR?

! Positiv psykologi fokuserar på att förbättra självkänslan och livskvaliteten genom att främja positiva känslor, styrkor och dygder – och det finns vetenskapliga belägg för att det fungerar. Du kan till exempel träna dig på att tränga bort negativa tankar och ersätta dem med mer konstruktiva, optimistiska tankar. Därutöver bör du dagligen tänka på allt bra som du är tacksam för i livet samt sätta upp realistiska mål, så att du undviker att drabbas av en känsla av nederlag ifall du inte uppnår dem.

GIVMILDHET

DELA MED DIG AV DITT ÖVERSKOTT



EFFEKT:

Du blir glad av att hjälpa andra

VARFÖR?

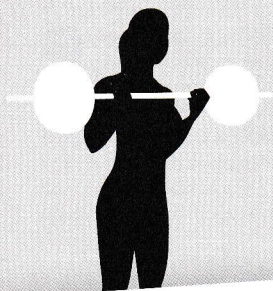
? När du hjälper andra och eventuellt känner deras tacksamhet aktiverar du hjärnans belöningssystem, som insöndrar signalsubstanser som oxytocin, serotonin och dopamin. Det gör att du fylls av en känsla av lycka och tillfredsställelse. Givmildhet och hjälpsamhet gör också att du får andra människors respekt och erkännande, vilket kan stärka din självkänsla. Självförtroendet förstärks dessutom ytterligare av dina känslor av att du har haft en positiv inverkan på andra människors liv.

HUR?

! Studier visar att frivilligarbete, där du till exempel hjälper utsatta grupper i samhället, har en starkt positiv inverkan på både din mentala och din fysiska hälsa. Det behöver inte ens vara så stora saker. Bara små vänliga handlingar i vardagen, som att hålla upp dörren åt någon, ge en komplimang eller hjälpa en kollega kan ge en upplyftande inverkan på välbefinnandet. Även att vara en god lyssnare kan ha en markant positiv psykologisk effekt både på dig själv och din samtalspartner.

MOTION

HÅLL I GÅNG KROPPEN



EFFEKT:

Motion stärker dig både fysiskt och psykiskt

VARFÖR?

? En lång rad vetenskapliga studier har dokumenterat att fysisk aktivitet är bra för det mentala välbefinnandet. Motion stimulerar hjärnans produktion av endorfiner, som kan ge en känsla av eufori och välbefinnande, och minskar även halten av stresshormoner, vilket i sin tur minskar stress och ångest. Den fysiska aktiviteten bidrar också till att ta bort fokus från negativa tankar, och när man har gjort sina övningar ger det vanligen högre självförtroende.

HUR?

! Om du inte är van vid att träna ska du börja sakta och bygga upp kroppen gradvis. Motionen får inte bli en tråkig plikt, se till att lusten styr genom att välja en aktivitet som du tycker är rolig och tillfredsställande. Kom ihåg att till och med korta promenader kan ha en positiv inverkan på ditt mentala välbefinnande. Det är viktigt att vara aktiv minst tre–fyra gånger i veckan för att maximera de mentala hälsofördelarna. Försök dörflr få in motionen i dina vardagsrutiner.