

# Træn din hjerne GLAD

90% af din lykke bestemmes af, hvordan din hjerne opfatter verden omkring dig, og kun 10% påvirkes af miljømæssige eller eksterne faktorer. Så du har virkelig magten til at ændre dit perspektiv! Her er flere enkle daglige fremgangsmåder, og den støtte, du har brug for, for at træne din vej til en lykkeligere hjerne!

**D**er er mange fordele ved at være en glad person. Det gør dig bedre til dit job, du er sundere, du får sandsynligvis bedre relationer og som de fleste nok vil mene, så er det langt sjovere at være glad end det modsatte. Denne viden vil alene nok ikke gøre dig lykkeligere, og er man først ulykkelig, får det måske bare en til at tænke på alle de positive ting, man går glip af, og føle sig endnu mere ulykkelig.

Der vil dog altid være tidspunkter i vores liv, hvor vi kan føle os ulykkelige og triste. Har man stået over for en livskrise, hvor man har mistet en elsket, er blevet skilt, har mistet sit job eller en anden ulykkelig begivenhed, er det at være trist og ulykkelig en helt naturlig proces, man skal igennem. På den anden side, hvis du føler dig ulykkelig over en længere periode, uden at du helt ved hvorfor, eller du tror, du måske kæmper med en depression, så skal man opsøge sin læge for at få klarhed over tingene.

Men for mange af os vil lykke være noget, som vi selv kan påvirke. Vores tanker og tankemønstre kan både være bevidste og ubevidste, positive og negative, og for at blive mere glad skal man lære at være mere opmærksom på de positive tanker i vores hjerner og stimuli i vores liv. Og her er der flere enkle teknikker, der får dig til at tænke positivt og øge din generelle lykke. Her kommer nogle af vores favoritter.

## 1. SPØRG DIG SELV, OM DU TÆNKER POSITIVT

Det er et vigtigt spørgsmål at overveje, og den enkle handling med at stille spørgsmålet hjælper dig med at begynde at tænke mere positive tanker oftere. Det er på grund af et fænomen kaldet metakognition, hvilket betyder at tænke på det at tænke, og det handler om at øve sig i at indtage et perspektiv, hvorfra man kan observere sine tanker og følelser som mentale fænomener. At spørge dig selv regelmæssigt, om du tænker positivt, vil hjælpe dig med at huske at fokusere på det positive. Det er et godt første skridt.

## 2. HUSK EN LISTE OVER GLADE ORD

Det lyder måske en smule usandsynligt, at ved at huske lister over ord, der er forbundet med lykke, vil du blive mere lykkelig, og alligevel er det muligt. Det skyldes, at når du tvinger din hjerne til at bruge positive ord ofte, gør du disse ord (og deres grundlæggende betydning) mere tilgængelige, mere forbundne og lettere at aktivere i din hjerne. Så når du vil hente et ord eller en idé fra din hukommelse, kan positive ord lettere komme frem.

Jeg gætter på, at du kan komme på mange ord, som du forbinder med lykke, for eksempel kærlighed, glæde, børn, ferie og så videre. Fortsæt med at lave din helt egen liste.

“ For mange af os vil lykke være noget, som vi selv kan påvirke. Vores tanker og tankemønstre kan både være bevidste og ubevidste, positive og negative og for at blive mere glad, skal man lære at være mere opmærksom på de positive tanker.



### 3. BRUG ASSOCIATIONER

Du har sikkert hørt om Ivan Pavlovs berømte forsøg, hvor han fik sin hund til at savle, når han ringede med en klokke, ved at hunden associerede lyden af klokken med mad. Du kan træne dig selv på samme måde og skabe associationer, som du kan bruge til egen fordel.

Her er et eksempel, jeg selv bruger: Efter en week-ends meditationsworkshop ønskede jeg at blive bedre til at minde mig selv om at leve i nuet og nyde verden omkring mig. Så jeg tildelte den funktion til krager, både fordi jeg ser dem ret ofte, der hvor jeg bor, og fordi det er meget specielle og ekstremt intelligente fugle. Jeg er meget dårlig til at nyde nuet, men selv nu to år efter får jeg en øjeblikkelig påmindelse om at leve i nuet og nyde dette liv, mens jeg kan, hver gang jeg ser krager, som jeg møder på min vej.

### 4. VÆR TAKNEMMELIG

Der er masser af beviser på, at det at være taknemmelig for de gode ting i ens liv, selv meget enkle ting, vil gøre dig lykkeligere. Så hver morgen før jeg står ud af sengen, nævner jeg mentalt tre ting, jeg er taknemmelig for. Nogle af vores venner beder hvert familiemedlem om at sige noget, de er taknemmelige for, før de spiser middag hver aften. Der er alle mulige måder at give dig selv en daglig påmindelse om at fokusere på noget, du skal være taknemmelig for. Vælg en, der fungerer for dig.

### 5. BRUG ET PAR MINUTTER HVER DAG PÅ AT SKRIVE OM NOGET, DER GJORDE DIG GLAD.

I et fascinerende eksperiment blev personer bedt om at bruge 20 minutter hver dag på at skrive om en "intens positiv" oplevelse. En kontrolgruppe blev samtidig bedt om at skrive om et neutralt emne. Gruppen, der skrev om positive oplevelser, rapporterede større niveauer af lykke – og foretog færre ture til lægen i løbet af de næste tre måneder.

Så det er værd at bruge tid på at bruge et par minutter hver dag på at skrive om noget, der gjorde dig virkelig glad. Samtidig kan man gøre det til en daglig praksis – når nogen giver dig en gave eller giver dig et kompliment, så stop op og dvæl ved, hvor godt tilpas disse ting får dig til at føle dig. Ellers brug lidt tid på at tænke på en dejlig oplevelse fra din fortid.

### 6. FEJR DINE SUCCESER, OGSÅ DE SMÅ

Du kan begynde med elementerne på denne liste. Hvis du er begyndt at øve dig i taknemmelighed regel-



#### Taknemmeligheds eksperiment

Taknemmelighed har vist sig at være en af de mest effektive veje til lykke. Prøv at fortage dit eget personlige taknemmeligheds eksperiment ved at skrive 3 gode ting/oplevelser ned hver dag i de næste 30 dage. Ved at kigge efter små momenter af glæde hver dag, træner du din hjerne til at komme væk fra autopiloten (især hvis du er tilbøjelig til at tænke negative tanker) og til at fokusere på de gode ting, der allerede er i dit liv, uanset om det er en varm kop kaffe eller en besked fra en ven, når du lige har brug for det.

mæssigt (selvom det ikke er hver dag), eller du har brugt lidt tid på at skrive om positive oplevelser – så tag det som en sejr og en begivenhed, der er værd at fejre. Vi har en tendens til at minimere vores egne præstationer, og måden at komme væk fra denne tendens er ved at lykønske os selv, når vi gør noget rigtigt.

Samtidig skal du opgave alt eller intet-tænkningen, hvilket er en fantastisk måde at gøre os selv unødigt ulykkelige på. For eksempel besluttede du dig at skrive om en positiv oplevelse hver dag i sidste uge. Men så gjorde du det kun mandag, tirsdag, onsdag og fredag. Vores menneskelige tendens er så at bebrejde os selv for de tre dage, vi missede, i stedet for at lykønske os selv med de fire dage, vi nåede vores mål.

Så bekæmp denne tendens ved at lykønske og endda belønne dig selv for de fire dage, du lavede øvelsen, i stedet for at fokusere på de tre dage, du ikke gjorde. Dette er opskriften på succes. Der vil være omveje og mistede muligheder, og jeg kan næsten garantere, at du ikke vil leve op til dine egne forventninger. Der er næsten aldrig en lige linje fra, hvor du er, til hvor du vil være. At sikre dig, at du nyder de små præstationer undervejs, er en af de sikreste måder at gøre dig selv så glad, som du kan være.

## Praktiske øvelser for mere glæde:



### Meditation og glæde

Meditation har vist sig at reducere stresssignaler i hjernen, hvilket fører til mere positive tanker og følelser. Her kommer en simpel meditation designet til at fremme glæde:

1. Placér dig i en komfortabel stilling, og bliv bevidst om dit åndedræt. Find en naturlig rytme for dit åndedræt og slip alle spændinger.
2. Brug åndedrættet til at hjælpe musklerne i kroppen med at slappe af. Når musklerne begynder at slappe af, spejler ens sind dette ved at producere færre tanker.
3. Tænk på de tidspunkter, hvor du oplevede stor glæde og velvære.
4. Genkald oplevelsen med så mange detaljer som muligt. Hvis det er muligt, så gem et mentalt billede af det.
5. Husk, hvordan følelsen af velvære og glæde følte i din krop. Brug nogle øjeblikke på bevidst at føle det i krop og sjæl.
6. Øv dig i at genkalde denne følelse af velvære hver dag i en uge.

## 4 lykke fremkaldende yoga øvelser

Yoga har generelt glæde fremkaldende egenskaber og her kommer nogle udvalgte øvelser, der specielt er egnet til formålet:

### 1. Solhilsen (Surya Namaskar)

De konstante bevægelser og repetitioner hjælper med at fokusere på nuet.



### 2. Kamelen (Ustrasana)

Alle bagoverbøjninger giver energi og reducerer stress, men Ustransa er unik i den måde tyngdekraften hjælper med at strække bryst og skuldre mere effektivt og du kan variere dybden af bagoverbøjningen med små justeringer.



### 3. Glad baby (Ananda Balasana)

Hvem elsker ikke en glad baby? Babyer elsker denne position og man kan ganske instinktivt selv lave stillingen. I stillingen strækker man blidt lysken, baller, baglår, bækken og åbner op i hoften samt skaber plads over lænden. Samtidig er stillingen en rolig stilling for vores parasympatiske nervesystem.



### 4. Tilbagelænet gudindestilling (Supta Baddha Konasana)

Hvis man er ked af det, har man en tendens til en kort og ikke særligt dyb vejrtrækning. Supta Baddha Konasana lærer dig at fokusere på dit åndedræt, specielt med armene placeret over hofterne.



## Self-compassion

Hvis man dyrker mindfulness, så lærer du ikke bare at være mere medfølelse overfor andre, du lærer også at kommunikere med dig selv gennem en mere medfølelse linse. Du ved, at din indre kritiker trækker dig endnu længere ned, når du i forvejen føler dig nedtrykt. At slippe denne indre kritiker er det bedste du kan gøre for dig selv og din egen lykke. Når du er medfølelse overfor dig selv, så kan du hurtigere tilgive dig selv og komme videre.

Så ved simpelthen at vise dig selv medfølelse, når du føler dig ked af det, booster du din egen lykke.

## Positivt sprog

Sproget, du bruger hver dag, spiller en afgørende rolle i, hvordan din hjerne bearbejder stress. Positivt sprog styrker områderne i hjernens frontallapper og fremmer kognitive funktioner. Negativt sprog kan blokere for hjernens naturlige afstressende mekanismer.

Her nogle simple ændringer, du kan lave i dig daglige sprog:

### Negativt

- Mindre stresset

vælg i stedet

- Ikke dårligt

vælg i stedet

- Ikke noget problem

vælg i stedet

### Positivt

- Mere rolig

- Ret godt

- Med fornøjelse.

Fortsæt selv din egen liste, efterhånden som du støder ind i dem i din hverdag

