

Veier til lykke

Bidrag fra Jan Vig
onsdag 24. desember 2008
Sist oppdatert fredag 26. desember 2008

Din personlige lykkedagbok Slik lager du deg din egen personlige lykkedagbok. Din lykkedagbok skal hjelpe deg med å skape mer glede i livet ditt. Hver kveld før du går til sengs tar du deg et par minutter tid til å reflektere over dagen som gikk. Reflekter over med hvem, hvor og når det gikk deg spesielt bra?

Når du kort, presist og regelmessig skriver ned de viktigste erkjennelsene og konklusjonene over lengre tid, vil dette gjøre deg godt. Du blir bevisst på saker, mennesker og aktiviteter. Og også over det som holder deg vekk fra lykken. Du vil stadig vekk begynne å gjøre flere saker der du føler deg vell.

Klinger dette lett? Der er det også! Og slik går det: Lag i dagboken følgende spalter :

Lykke-mennesker Skriv her ned navnene på de menneskene som på denne dagen virkelig har bidratt til at du er lykkelig. Kanskje også hvorfor. På slutten av dagboken kan du la to eller tre sider være frie der du på slutten av året kan skrive ned navnene på alle de menneskene som i løpet av året har bidratt til å gjøre deg lykkelig.

Lykke-aktiviteter Skriv ned – på samme måte som ved lykke-mennesker – aktiviteter som i løpet av dagen har gitt deg mye glede: Lese, sykle, lage mat, utflukter med partneren eller barna, spaserter. Likeledes på jobben: utarbeide presentasjoner, moderere grupper, lede et team – aktiviteter der du følte deg spesielt vell?

Lykke-steder Steder som gjør deg lykkelig kan være en spesiell leseplass, en plass ved sjøen, et interessant museum. Skriv ned steder der du føler deg vell og skaff deg rom for å øke lykken.

Lykke-ressurser En ressurs er et middel til å aktivisere en bestemt handling. Til våre ressurser tilhører også menneskene, sakene og stedene som vi lenger oppe har samlet hver for seg. Her ønsker vi mer å samle evnene våre som hjelper oss i bestemte situasjoner til å føre et godt liv: Humor, autogen trening og yoga for raskt å slappe av og som virker balanserende, være hjelpsom, og kunne lytte godt.

Lykke-tider Det finnes tider der vi føler oss mer vell enn ellers: Lørdagsettermiddag, etter at alle helgeinnkjøp er unnagjort, tirsdagskvelden i klubben, hverdager etter klokken 6 om kvelden ved skrivebordet, når det litt etter litt blir roligere. Saml også disse lykke-tidene for oftere bevisst å kunne nyte de.

+ Under pluss skriv her ned saker og opplevelser som du ønsker å oppleve oftere og mer intensivt: En prat med en venn/venninde over en kopp med kaffe, spille piano, løpe to ganger i uken. Saml alle + saker på slutten av din lykkedagbok og bruk mer tid på disse. Unngå aktiviteter som gjør deg mindre lykkelig eller ikke i det hele tatt lykkelig.

- Under minus samler du saker som ikke gjør deg godt og som du i fremtiden ønsker å oppleve mindre av. Skap alternativer til disse som tilhører + kategorien: Gå på kino, spille spill istedenfor å titte på TV, besøke et kurs i matlagning ...

Tips til utformingen av lykkedagboken din Ha en side for hver dag. Med dato. Skriv ned et visdomsord eller en spesiell lykke-vei som skal ledsage deg gjennom dagen.

• Du kan også på hver side rydde rom på venstre kant til de tre opplevelsene eller øyeblikkene som du spesielt i dag syntes var spesielt gode.

• Til høyre kan du ha en kolonne ledig for hver dag: Lykke-mennesker, lykke-aktiviteter, lykke-steder, lykke-ressurser, lykke-tider.

Andre tips til lykkedagboken din Som lykkedagbok kan du helt enkelt bruke en tom notisbok eller en mappe. Også en årskalender egner seg, der allerede de enkelte dagene og ukene er skrevet inn.

- Reserver for hver dag en side.

- På slutten av boken bør du ha noen sider frie der du kan skrive ned viktige saker som du stadig vekk ønsker å lese raskt igjennom. Her kan du f.eks overføre navnene på dine lykke-mennesker som spesielt ofte dukker opp i dagboken din. Også dine + saker kan du sammenfatte på de siste frie sidene i lykkedagboken din.