

ODLA DIN OPTIMISM

och bli lycklig!

Optimister är gladare, friskare och klarar lättare att nå sina mål i livet. **Att vara optimist är helt enkelt roligare!**

TEXT MARIA GERLOFSON FOTO JOHNÉR BILDBYRÅ

Är glaset halvfyllt eller halvtomt för dig? Den frågan har du säkert fått. Och underförstått är det rätta svaret: Det är halvfyllt! Att vara optimist anses som en bra egenskap. Ibland kan det låta överdrivet hurtigt – är det inte bra att vara realist och se livet som det är ibland? Men faktum är att optimisten mår bättre på många sätt. Särskilt den optimist som samtidigt är realist och agerar för att få bra saker att hända.

– Det är en skön känsla att vara optimist. Du har ett enklare utgångsläge för att skapa ett liv som känns värt att kämpa för, säger **Katarina Blom**. Hon är psykolog och har tillsammans med journalisten **Sara Hammar-krantz** skrivit boken "Lycka på fullt allvar – en introduktion till positiv psykologi".

POSITIV PSYKOLOGI STUDERAR DET som fungerar, snarare än det som är trasigt. Den tittar på de människor som mår bra och ställer frågor som: Vad har de nöjda och lyckliga gemensamt? Vad har de som kan hantera kriser och svårigheter för egenskaper och strategier?

– Positiv psykologi kan hjälpa oss att hantera vardagen. Det är inte alls samma sak som positivt tänkande, utan snarare positivt agerande. Det handlar



FOTO PETER KNUTSON

om att handla på ett som får positiva effekter i ditt liv på lång sikt, säger de båda författarna.

AV DE ÅTTA STRATEGIER för välmående som de tagit fasta på i boken, kommer optimism först. Mycket för att det optimistiska synsättet också gör det lättare att använda de övriga strategierna.

– En optimist hanterar både trevliga och obehagliga händelser på ett mer konstruktivt sätt. Medan en pessimist har större benägenhet att stoppa huvudet i sanden, undvika och fly det jobbiga, kan optimisten vara mer realist. Den ser motgången, men blir inte lika stressad av den. Den lägger inte skulden hos sig själv, utan anpassar sitt agerande.

Den realistiske optimisten är en person som vågar ha en positiv framtidssyn och har tilltro till sin egen förmåga. Samtidigt kan optimisten se risker, men gräver inte ner sig när det är tungt och hoppas inte heller enbart på att saker ska hända, utan agerar mer konstruktivt för att nå sina mål. Du kan lära dig att bli mer optimistisk, med ett förbehåll – att du vill det, på riktigt. Den pessimist som anstränger sig hårt för att bli optimist för att hon "borde" kan bli stressad och må dåligt av det. ➔



Den realistiske optimisten vågar ha en positiv framtidstro, har tilltro till sin egen förmåga, ser risker – men gräver inte ner sig när det är tungt.

Agera som en optimist!

Bli uppmärksam på hur du tolkar känslor och händelser. Lär dig vilken förklaringsmodell du oftast använder och testa om du kan använda mer optimistiska tolkningar. Träna på att tolka positiva känslor och händelser som om det är du som påverkat dem, att de kommer sprida sig till alla områden i ditt liv och att de är varaktiga.

En optimist...

- ✓ ... tror att ett problem är tillfälligt, det är bara just nu.
- ✓ ... tänker att det är ett specifikt problem som inte sprider sig till andra delar av livet.
- ✓ ... tänker att det är andra som gjort fel, att det är ett externt problem, medan pessimisten tar på sig skulden själv.
- ✓ ... tror att en framgång beror på henne själv, pessimisten att hon haft tur.
- ✓ ... tror att en framgång är varaktig, pessimisten att den är en tillfällighet.
- ✓ ... drar generella slutsatser av en framgång – lyckas jag med detta kommer jag klara annat. Pessimisten tänker att succén var en tillfällighet och ett undantag.

NYFIKEN?

"Lycka på fullt allvar – En introduktion till positiv psykologi" (Natur & Kultur), av Katarina Blom och Sara Hammarkrantz.



– Generellt är vi människor fenomenala på förändring, så det är värt att testa. Du kan öka tilltron till din egen förmåga genom att ge dig själv små, men utmanande mål som du vet att du kan klara av. Då lär du dig genom din framgång att du klarar av saker, säger Katarina Blom.

Ett annat sätt är att bli medveten om hur du tänker. En pessimist tolkar en bra händelse som att det var tur, en engångsföreteelse som hon inte bidragit till själv – en udda händelse som aldrig kommer ske igen.

Optimisten har motsatt tolkning av världen. När det händer optimisten något bra, tänker hon att det var för att hon själv gjort något bra. Hon tror också att det goda kommer sprida sig till andra områden och stunder i livet och ser det positiva som ett mönster som kommer upprepa sig och ha en varaktig effekt på livet.

– Ta reda på vilka förklaringsmodeller du använder i livet. Det har hjälpt mig att bli mer optimistisk. Se om du lägger för mycket skuld på dig själv och tror att besvärliga saker är mer permanenta än de är. Kanske går du i tankefallor som inte är sanna? Ifrågasätt dina tolkningar. Då kan du hitta andra förklaringar till det som händer, än dem du brukar använda, säger Sara Hammarkrantz.

Att vara optimist är inte samma sak som positivt tänkande. Den som tänker positivt hela tiden är passiv, och enbart tanken hjälper dig inte vidare i livet. Om ditt positiva tänkande leder till att du agerar för att få det du vill ha, har du däremot ett positivt agerande. Och det är en nyckel för att öka ditt välmående i livet. Som Sara Hammarkrantz uttrycker det:

– Jag kan tänka att det kommer gå bra för boken och att folk vill läsa den. Men jag kan också agera för att sprida den, tala om att den finns och gå till bibliotek för att berätta om den. En pessimist hade inte trott det skulle hjälpa, och hade kanske inte ens skrivit en bok för att det ju finns så många böcker redan. ✕

FOTO: THINKSTOCK



1 Bli optimist. Jo, du blir faktiskt lyckligare då! Särskilt om du samtidigt är realist och agerar för att få bra saker att hända.

2 Odla relationer. I goda relationer finns närhet, förtrohet och bekräftelse som får oss att må bra.



8 vägar till mer välmående!

Träna upp de **egenskaper, förmågor och förhållningssätt som gör dig mer nöjd och tillfreds med livet.**

1 Bli optimist. Att vara optimist gör dig lyckligare. Lär dig att odla din optimism.

2 Odla relationer. Det gör att vi blir lyckligare och mår bättre. I goda relationer finns förtrohet och närhet, och vi kan visa oss sårbara. Det innebär också att vi bekräftar varandra och uppmärksammar det som fungerar.

TIPS! Ge konstruktiva och positiva kommentarer när en vän, din partner eller kollega säger något bra den har gjort. Bejaka och säg: "Vad bra! Berätta mer! Hur gick det till?"

3 Medveten njutning. Negativa känslor sitter lättare kvar i oss, medan de positiva glider undan. Därför behöver vi medvetet uppmärksamma och uppskatta de positiva saker som händer.

TIPS! Lägg märke till och uppskatta de positiva känslorna som njutningen ger. Håll kvar känslan när du gör eller ser något du njuter av.

4 Mindfulness. I medveten närvaro tränar du dig i att vara helt närvarande i stunden, utan att döma eller värdera. Mindfulness krattar manegen för njutning, närvaro och välmående, eftersom du upplever mer i stunden i stället för att vara upptagen med tankar på dåtid eller framtid.

TIPS! Stanna upp ibland i vardagen och var helt närvarande.



3 Medveten njutning. Uppmärksamma och uppskatta de positiva saker som händer i vardagen.



4 Mindfulness. Njutning och välmående kommer lättare när du är närvarande i nuet.



5 Flow. Du mår bra av att bli helt uppslukad av en aktivitet som du gillar.



6 Medkänsla. Vi mår bra av att göra gott för andra.



7 Tacksamhet. Skriv ner tre saker du är tacksam för varje dag.



8 Motion och sömn. Att röra på sig och sova gott är grundförutsättningar för ett bättre liv.

Ta fram ditt bästa jag!

Denna övning har i flera olika forskningsförsök visat positiva effekter på välbefinnandet. Den har även visat sig minska smärtskänsligheten. Använd gärna en timer och se till att du är ostörd i 25 minuter.

- 1 Föreställ dig själv i framtiden då allt har gått över förväntan. Du har jobbat hårt och nått alla dina mål i livet. Alla drömmar har slagit in. Se framför dig hur allt löst sig på bästa sätt, precis som du ville. Tänk på ditt bästa jag i en minut.
- 2 Skriv ner allt du kommit på under femton minuter. Till exempel var du bor, vilka relationer du har, hur du mår, vad du gör. Skriv oavbrutet och strunta i om det är rätt eller inte. När du inte har mer att skriva, fortsätt bara att upprepa det du redan har skrivit.
- 3 När femton minuter gått avslutar du din mening. Sitt sedan i fem minuter och föreställ dig allt du skrivit så levande, detaljrikt och tydligt som möjligt i ditt inre.

ABCDE-modellen

Testa denna modell när något händer i ditt liv som stressar dig. Kolla vilka tolkningar du får och vilka känslor de tankarna utlöser. Testa att ifrågasätta dina tolkningar för att se om du kan se på händelsen på ett mer positivt sätt. Se om du får andra känslor av din nya tolkning.

- A: en särskild händelse...
 B: utlöser tankar och tolkningar kring det som hänt, vilket...
 C: ger dig en viss känsla...
 D: ifrågasätt dina tolkningar och se om du kan tolka på annat sätt...
 E: vilket ger dig en annan känsla.

5 Flow. Att vara totalt uppslukad och engagerad i något, gör att vi mår bättre. I flow är du både närvarande och fokuserar på en syssla. Att bli bättre på något, ger dig större välmående på lång sikt.
TIPS! Hitta möjligheter och skapa utrymme för att så ofta du kan fokusera helt och fullt på en aktivitet.

6 Medkänsla. Vi mår bra när vi gör gott för andra, – så länge vi inte glömmet att ta hand om våra egna behov. Kom ihåg att medkänsla är att känna med andra, inte att lida med dem, som i medlidande.
TIPS! Har du människor i din närhet du kan visa medkänsla genom att hjälpa eller stötta dem på något sätt?

7 Tacksamhet. Att visa tacksamhet är en av de mest verksamma teknikerna inom positiv psykologi.
TIPS! Skriv ner tre saker du är tacksam över varje dag.

8 Motion och sömn. För att få tillgång till ett bättre liv behöver du vara rörlig och utvilad. Det kan räcka med 30 minuters fysisk aktivitet tre gånger per vecka. Vi behöver också sova ungefär åtta timmar per natt.
TIPS! Få in bättre vanor i ditt liv så att du rör dig regelbundet, sover bättre och äter bättre mat.