

## STYRK DE POSITIVE FØLELSER PÅ TI DAGE

I Danmark hører vi igen og igen, at vi er et af verdens lykkeligste folk. Det sker på baggrund af lykkeundersøgelser, hvor man som regel spørger ind til tilfredshed. Hvis man derimod undersøgte positive og negative følelser, ville Danmark ikke ligge så højt på ranglisten. Her ville vi blive overgået af andre lande i verden, hvor befolkningerne har flere positive følelser til daglig.

*Ifølge sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er lykkefølelse noget, vi hver især kan øve os på i form af enkle, forskningsbaserede øvelser. I marts 2014 blev Ebbe bedt om at medvirke i TV2-programmet Go'Aften Danmark. Her skulle han hjælpe to testpersoner, Thomas og Gitte, med at øge deres positive følelser på kun ti dage. Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbes forberedelse til programmet.*

### HVILKET LYKKENIVEAU LÅ THOMAS OG GITTE PÅ FØR INTERVENTIONEN FOR TI DAGE SIDEN?

Thomas lå på et normalt niveau med to positive for hver én negativ følelse. Gitte lå lidt under det normale på det, vi kalder ulykkelig, hvor hun havde lige så mange positive som negative følelser. Det er ikke nok, for negative følelser vejere tungere og varer længere tid.

Forskning viser, at der skal flere positive følelser til at opveje de negative. Hvis man får skabt tilstrækkelig mange positive følelser, kan det opveje effekten af negative følelser. 2:1 er det normale niveau, mens 3:1 er rigtig fint.

Vi kunne også have valgt at fokusere på at reducere de negative følelser. Det, der er vigtigt, er fordelingen mellem positive og negative følelser. Der findes over 50 dokumenterede øvelser til at øge positive følelser. Man kan naturligvis også selv finde på sine egne øvelser – så længe de virker.

## PÅ 10 DAGE KAN MAN IFØLGE FORSKNING BLIVE LYKKELIGERE. HVAD BAD DU GITTE OG THOMAS OM AT GØRE?

Der er mange måder at skabe positive følelser på. Man kan både gøre det via sine tanker, sin adfærd og sin krop osv. F.eks. kan man påvirke sine følelser ved at vise taknemmelighed, ved at hjælpe andre, ved at gøre noget godt for sig selv, ved at få et kram, ved at spise et stykke mørk chokolade osv.

Konkret bad jeg Gitte og Thomas om at lave en række taknemmelighedsøvelser, bl.a. en taknemmelighedsdagbog og en liste over alt det, de er taknemmelige for i forbindelse med deres arbejde og privatliv. De skulle også lave et taknemmelighedsbesøg, hvor de skulle stå ansigt til ansigt og fortælle et andet menneske, hvad de er taknemmelige for i den relation. Taknemmelighedsøvelser handler om at tænke anderledes og derigennem skabe flere positive følelser.

Jeg bad også Gitte og Thomas om gøre noget godt for andre - f.eks. at rose en kollega. Og gøre noget godt for sig selv - f.eks. at sætte sig ud og nyde forårssolen i frokostpausen, eller dyrke fysisk aktivitet, som gør én glad. Her er der tale om mere adfærdsorienterede øvelser, som påvirker følelserne.

## HVORFOR GØR DET OS MERE LYKKELIGE AT SKRIVE TAKNEMMELIGHEDSDAGBOG?

Forskning tyder på, at taknemmelighedsdagbogen sandsynligvis virker ved at flytte vores tanker over på det positive - og tanker påvirker som sagt vores følelser, krop og adfærd. Det kan bruges til at påvirke vores lykkefølelse.

På samme måde kan det skabe lykkefølelser at skrive et takkebrev til en ven. Det kræver dog, at ens ven tager imod den positive feedback; ellers kan man selv få det værre – altså flere negative følelser.

## HVOR MEGET SKAL MAN GØRE FOR AT HOLDE LYKKENIVEAUET VED LIGE?

Easy come, easy go. Det er ligesom at gå i fitnesscenter. Det er nemt at ændre følelser kortvarigt i en positiv retning. Men følelserne forsvinder også hurtigt igen. Vil man have en langvarig effekt, skal man blive ved med at lave øvelserne på regelmæssig basis. Det gælder også i en travl hverdag, hvor nogle ting kan ryge lidt i baggrunden. Det behøver ikke at tage lang tid – nogle få minutter hver dag kan være tilstrækkeligt.

## GITTE OG THOMAS BLEV MÅLT FØR OG EFTER ØVELSERNE. HVORDAN HAR DE RYKKET SIG?

De har begge øget deres lykkeniveau i en mere positiv retning. Thomas har på den korte tid flyttet sig fra normal til ret lykkelig.

Gitte har også flyttet sig meget markant fra kategorien ulykkelig til ret lykkelig på kun 10 dage. Hun sprænger helt skalaen. Og det vil være sundt for Gitte at finde en mere almindelig balance mellem positive og negative følelser. Negative følelser er ikke altid dårlige følelser. Er man f.eks. i en situation, hvor man er ved at blive snydt, kan negative følelser hjælpe os med at være mere påpasselige. Så negative følelser har også vigtige funktioner i vores liv.

## OM FORFATTEREN

*Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.*