



No more depp.
Ny strategi tar dig
till lyckohimlen!

Hitta din lyckostrategi

Forskning visar att det finns vissa genvägar till lycka. Testa vilken som passar dig bäst!

AV LINNEA MOLANDER

1 Vad är mest avgörande för att du ska vilja införa en ny rutin i ditt liv?

- 1) Att den inte stjäl för mycket av min tid.
- 2) Att jag blir lugn av den.
- 3) Att den innebär att jag får vara tillsammans med andra.
- 4) Att den ger en skön paus från vardagshetsen.
- 5) Att jag får göra något konkret och inte bara sitta och tänka.

2 Om du måste välja, vad är viktigast i ditt liv?

- 1) Att jag utvecklas och lever ett liv jag är nöjd med och stolt över.
- 2) Att jag får ge och ta emot massor av kärlek till och från min pojkvän och mina vänner.
- 3) Att mitt liv känns fullt av sådant som jag tycker om.

- 4) Att min kropp är frisk, stark och redo!
- 5) Att livet är fyllt med äventyr och upplevelser som resor, sex och god mat.

3 Vad ger dig en kick som du skulle vilja göra ännu mer av?

- 1) Att hitta de där perfekta stilletklackarna på rea.
- 2) Ett svettigt spinningpass.
- 3) Att fantisera om allt häftigt jag vill göra i livet.
- 4) En utekväll med tjejerna.
- 5) Att sitta i soffan och läsa Cosmo med ett glas vin efter en hård arbetsvecka.

4 Vilken av följande utmaningar stämmer bäst in på dig?

- 1) Jag känner mig ofta ensam.

- 2) Jag vet inte vad jag vill göra med mitt liv.
- 3) Det känns som om jag inte kan påverka hur jag mår eller hur mitt liv ser ut.
- 4) Jag stressar för mycket.
- 5) Jag har lätt för att hitta fel på saker, personer och situationer.

5 Hur skulle dina vänner beskriva dig?

- 1) "En tjej med hög potential som drömmer stort men inte riktigt vågar förverkliga sina drömmar."
- 2) "Hon har många järn i elden och är en riktig karriärlista."
- 3) "Noggrann och perfektionistisk."
- 4) "En cool partytjej som kan vara lite av en drama queen ibland."
- 5) "En ordningsam donna som gillar att ha koll på läget."

Räkna ut ditt resultat här: Fråga 1. 1-C, 2-B, 3-E, 4-D, 5-A. Fråga 2. 1-B, 2-E, 3-C, 4-A, 5-D. Fråga 3. 1-C, 2-A, 3-B, 4-E, 5-D. Fråga 4. 1-E, 2-B, 3-A, 4-D, 5-C. Fråga 5. 1-B, 2-D, 3-C, 4-E, 5-A.

Flest A

Träna dig lycklig

Du gillar fart, har inga problem med att hålla många bollar i luften och att ta i ordentligt för att skapa resultat. Genom träning får du kontroll över ditt välbefinnande och kan själv påverka när och hur du vill ha en lyckoboost, vilket passar dig perfekt. Att du rör på dig är inte bara en boost för kroppen utan också en säker väg till ett lyckligare liv, enligt lyckoforskaren Sonja Lyubomirsky som skrivit boken *Lyckans verktyg*. Utöver endorfinkicken som håller i sig i flera timmar efter träningen stärker det självkänslan att se hur du hela tiden blir starkare, snabbare och uthålligare. För att det ska bli någon lyckoeffekt av träningen är det förstas superviktigt att du väljer en träningsform som passar dina intressen, din ekonomi och din livsstil. Trivs du inte på gymmet eller ser du det enbart som en press är det inte där du kommer att bli lycklig. Prova skogen, simhallen, dansgolvet, budomattan eller golfbanan i stället och ge inte upp förrän du hittat något som känns riktigt kul.

Flest B

Dröm, fantisera, skapa!

Förmodligen gillar du att drömma om framtiden, visionera och sätta mål. Stretcha dina tankar om vad som är möjligt genom att skriva ner alla dina drömmar – stora som små – på olika områden i ditt liv. För att göra det till en rutin: avsätt en stund varje dag och skriv om ditt drömliv (fantisera helt fritt på alla områden!). Beskriv dem i detalj, alltifrån färgen på sätena i din drömbil och hur drömkille's kyssar känns till hur du når ditt toppjobb. Det kan kännas onödigt, men ju mer konkret och verkligt du beskriver ditt drömliv, desto närmare kommer det att kännas – och vara.

– Jag har märkt att personer som utövar den här strategin upptäcker sina livsmål och inser att målen är nåbara. Dessutom blir de mer positiva överlag, säger författaren Sonja Lyubomirsky. I en studie där människor skrev om sin bästa framtid 20 minuter per dag i fyra dagar höll lyckoeffekten i sig i flera veckor efteråt!

Så ta fram fantasin och pennan och låt tankarna föra dig bort till ditt drömliv!

Flest C

Bli en tacksamhetsjunkie

Du är tjejen som egentligen trivs rätt bra med ditt liv, men ändå kan vara snabb på att upptäcka (och fokusera) på sådant som inte är så bra. Att se och åtgärda fel är toppen, men ibland är det effektivare att fokusera på det som fungerar. Låt därför tacksamhet, som är en av de vanligaste källorna till lycka, bli din nya strategi. Ta på dig tacksamhetsglasögonen (de är supertrendiga och passar till allt, vi lovar!) och uppmärksamma det som faktiskt är rätt awesome i ditt liv, som att tåget var i tid i morse eller att dina polare är så himla sköna. Tänk tillbaka på den senaste veckan och skriv ner fem saker som gjort dig tacksam, stort som smått. Våga stretcha det ännu längre genom att dela strategin med en kompis. Skicka små tacksamhets-SMS till varandra! Eller varför inte starta en tacksamhetsblogg? Tacksamhet är en riktig powerstrategi för lyckonivåerna, så effektiv att författaren Sonja Lyubomirsky kallar den för ett "motgift mot negativa känslor".

Flest D

Maxa din njutning

För dig som är stressad och har ett högt tempo i livet är just njutning en bra lyckostrategi. Med det här sagt menar vi inte att du behöver boka in en dyr spahelg för att kunna bli lycklig (även om det inte låter helt fel!). Gör njutningen i stället till en vardagsrutin genom att stanna upp och njuta av de små sakerna. Exempel: Lägg hela uppmärksamheten på vad din eftermiddagslatta smakar (i stället för att tänka på vad som behöver göras under dagen), hur den nya lyxiga duschtvålen doftar när du masserar in den mot din hud och hur den där kyssen med din sommarflirt känns. Du kan till exempel ha som mål att ägna minst fem minuter varje dag åt att verkligen njuta av något som du annars bara låter rusa förbi. Du kan också njuta av gårdagen och morgondagen genom att resa i fantasin och tänka på ett lyckligt minne eller något roligt du ser fram emot. Och du – släpp alla tankar på dåligt samvete och att det skulle vara slappt eller egoistiskt att njuta, för det är struntprat. Kroppen och de fem sinnen är fantastiska så använd dem på de härligaste sätten du kan komma på!

Flest E

Låt vännerna lyckopreppa dig

Den här strategin passar dig som är (eller vill bli) social och söker en långsiktig väg till lycka.

– Vi behöver förlita oss på andra människor varje dag och de på oss, så att förbättra sina relationer har en jättestor effekt på lyckan, säger författaren Sonja Lyubomirsky.

Till skillnad från att köpa ett par nya partyklacker, vilket känns som ren lycka när du kommer hem med skopåsen men kanske inte ett halvår senare, blir goda relationer tvärtom bara mer lyckoboostande med tiden. Den här strategin skapar alltså en riktig lyckospiral eftersom du blir du lyckligare av att stärka de relationer du redan har, vilket gör att du drar till dig fler och bättre relationer och så vidare ... En viktig ingrediens i nära relationer är att våga öppna sig och vara sårbar. När du gör det kommer andra också att göra det för dig, vilket för er närmare varandra. Öva på att ta kontakt med människor som du tycker verkar intressanta. Det är lite läskigt i början men du maxar dina chanser att skapa nya relationer – och mer lycka.

7 små lyckoknep du kan göra varje dag

1. Sätt på din favoritlåt och dansa loss! Det väcker positiva minnen och skapar glada partykänslor.
2. Gör något snällt för en vän eller främling. Konsekvensen: Det gör både dig och den andra lyckligare!
3. Läs ett kapitel i *Lyckans verktyg* av Sonja Lyubomirsky.
4. Ta några minuters ensamtid där du lyssnar på en bra låt, tar några djupa andetag eller beundrar himlen.
5. Titta på roliga Youtube-klipp – ett enkelt sätt att snabbt få upp humöret.
6. Kramas! Fysisk kontakt är en riktig lyckoboost som skapar närhet på flera sätt.
7. Ta en promenad för att rensa tankarna, uppskatta naturen och röra på kroppen.