

Må bra!

Ljuset är tillbaka och nu kommer en årstid då det är svårare att gå och lägga sig än att gå upp på morgonen. Vi samlade ihop alla tricks vi kunde tänka oss för att du ska må som du förtjänar, bäst.

Foto: Privat



Linnea Molander
 Psykologisk coach
 och föreläsare

Vår ljusaste årstid är här men trots att mörkret är borta kan det behövas lite positiv psykologi för att få mungiporna att peka uppåt. Vi tog hjälp av Linnea Molander som är expert på ämnet och har koll på den senaste lyckoforskningen.

FAVORIT JUST NU MÄT LYCKAN MED MOBILEN

Iphoneappen "Track your happiness" mäter din lycka genom att med ojämna mellanrum fråga dig hur du mår och vad du gör. Dina svar visar hur din lycka påverkas av faktorer som vem du umgås med, var du är och tid på dagen. trackyourhappiness.org



Foto: iStockphoto

Det kan vara världens mest uttjatade tips men att röra på kroppen är ett av de bästa sätten att förbättra både den fysiska och mentala hälsan. Byt ut gymmet mot en picknick på ett berg, en simtur i en sjö eller fotoäventyr i skogen.

Peppande tips inför tentan

- 1. BEUNDRADIG SJÄLV**
 Tänk på allt du klarat tidigare. Du har tagit studenten, klarat eventuella lästagningsprov och kanske läst andra kurser innan denna. Du kan!
- 2. BYT PERSPEKTIV**
 Ta ett steg tillbaka och se den större bilden. Kom ihåg varför du vill lära dig det här och varför du valt att läsa den här boken, kursen och utbildningen.
- 3. PRIORITERA**
 Sträva mot ett mål du själv satt upp istället för att plugga så mycket som möjligt. Behöver du inte ha alla rätt kan det vara värt att offra några tentapoäng för en natts sömn, eller strunta i att plugga in det tråkigaste kapitlet.
- 4. SAMARBETA**
 Att hjälpa varandra är ett effektivt sätt att öka sitt välbefinnande. Dela med dig av din kunskap och plugga tillsammans med dina kurskamrater. Att ta del av varandras studieteknik, anteckningar och tankar gör er både gladare och bättre förberedda inför tentan.
- 5. DON'T WORRY, BE HAPPY!**
 Positiva känslor ökar förmågan att se möjligheter och lösa problem. Gör något för att bli på gott humör innan du skriver tentan.

TÄVLING

Vinn Magnus Betnérs show på dvd

Ett gott skratt förlänger livet. Därför lottar vi ut fem exemplar av Magnus Betnérs senaste show "Livets ord". Det enda du behöver göra är att svara på frågan och skicka in ditt svar tillsammans med din adress och ditt telefonnummer till info@metrostudent.se senast 20 juli.



Hur många gånger har Magnus Betnérs utsetts till Årets manliga komiker?

- 1
- X. 2
2. 3

Lästips! LÄR DIG ATT LE

I boken "Lyckans verktyg" berättar lyckoforskaren Sonya Lyubomirsky att det går att påverka så mycket som 40 % av din lycka och hur du med hjälp av den senaste lyckoforskningen kan bli lyckligare. Boken är fylld med olika lyckoaktiviteter som ska hjälpa dig att öka välbefinnandet. Du får bland annat lära dig hur du kan träna upp din optimism, uttrycka mer tacksamhet och hur du grubblar mindre.

Boken finns att köpa på pocket för cirka 50 kronor på Bokus.



3 positiva känslor

Lyckoforskning visar att du behöver känna tre positiva känslor för varje negativ känsla för att ditt välbefinnande ska hamna i en god spiral.