

Letar du efter genvägar till lycka?

EN AV DE ROLIGASTE SAKERNA med att jobba med att öka människors välbefinnande är att man i alla möjliga sammanhang att hamnar i spännande diskussioner om lycka med människor.

Alla har en bild av lyckan och en egen upplevelse av den och de flesta är intresserade, nyfikna och fulla av frågor. Den vanligaste frågan, som alltid dyker upp förr eller senare är "men hur gör man då för att bli lycklig?".

Ja, hur gör man..?

FÖRRA VECKAN VAR JAG på ett seminarium med en känd föreläsare som pratade om att leva ett rikt och fullt liv. Han sa att journalister ofta ber honom om "tre snabba tips" på hur man lyckas inom hans område. Visst vore det fuffigt om tre snabba tips var allt som behövdes... Föreläsaren jämförde det med att fråga ett orienteringsproffs om det är bäst att springa åt höger eller vänster i skogen.

Det går förstås inte att ge något generellt svar och likadant är det när du vill öka ditt välbefinnande.

Oavsett om du letar efter orienteringskontroller eller lycka måste du veta var du befinner dig innan du väljer riktning.

Det finns mängder av övningar och verktyg som ökar välbefinnandet men det är helt avgörande att du hittar övningar du tycker om och som tar dig närmare mål som känns viktiga för just dig.

EN ANNAN FRÅGA JAG OFTA FÅR är "hur orkar du vara så glad hela tiden?".

Frågan förvånar mig för jag tycker det är jobbigare att må dåligt än att må bra. Det tar väldigt mycket energi att ständigt gå runt och grubbla, stressa, vara rädd för att misslyckas eller försöka tränga bort negativa känslor.

Kanske borde jag ställa motfrågan "hur orkar du må dåligt hela tiden?" även om det förmodligen skulle uppfattas som både provocerande och oförskämt.

Människor väljer naturligtvis inte medvetet att må dåligt. Det handlar snarare om att de saknar verktyg för att må bra och skapa välbefinnande. Vi får ju tyvärr inte lära oss i skolan hur man hanterar livets nedförsbackar så det blir upp till var och en göra sitt bästa för att må bra.

KANSKE ÄR DET DÄRFÖR som det ibland framstår som något svårt, jobbigt och ansträngande att "vara glad hela tiden". Vilket jag förstås inte alls är. Mitt liv följer samma bergodalbana som andra människors liv och lycka handlar inte om att alltid vara glad.

Det handlar istället om att veta hur man gör för att njuta av topparna och lära sig studsas upp ur dalarna. Och det är något alla kan lära sig och öva på.



KRÖNIKA

LINNEA MOLANDER