

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



POSITIVA KÄNSLOR

av Tomas Lönn

Känslor är en naturlig del av våra liv, men trots det lägger vi inte alls lika stor vikt vid dem som vi borde. Under flera år har fler och fler bevis kommit fram för hur våra känslor förhåller sig direkt till vår hälsa. Faktum är att kraften hos positiva känslor kan förbättra vår hälsa på samma sätt som negativa kan försämra den.

Liksom otaliga studier visar kan vårt centrala nervsystem och vårt immunsystem kommunicera med varandra. Aktuell forskning har producerat verkliga bevis som visar förhållandet mellan positiva känslor och vårt hälsotillstånd samt livslängd. Faktum är att det är bevisat att de som upplever fler positiva känslor har lägre blodtryck, ett starkare immunsystem och en allmänt bättre fysisk hälsa jämfört med individer som upplever färre positiva känslor.

MÅLET MED DENNA ÖVNING ÄR ATT DU SKA STÄRKA MINNET AV DE POSITIVA UPPLEVELSER SOM DITT LIV GER DIG OCH GENOM DETTA GÖRA DET LÄTTARE FÖR DIG ATT PÅ ETT MEDVETET SÄTT BLI MER UPPMÄRKSAM PÅ NÄR DE POSITIVA EMOTIONERNA ÄR AKTIVA I DITT SINNE.



DIN POSITIVA DAGBOK

Nedan finner du en "dagbok" som löper under 7 dagar. Ta för vana att fylla i dagboken på kvällen genom att gå tillbaka i ditt minne för att återuppleva de positiva stunderna under din dag. Fyll på meningarna under respektive dag.

Dag 1

En bra sak som hände idag var att...

Idag uppfattade jag att någon gjorde någon annan glad, det var...

Idag hade jag kul när jag...

Dag2

Idag lyckades jag med att...

Det hände en lustig sak idag, det var att...

Idag kände jag tacksamhet för att...

Dag3

Det som är minnesvärt med dagen är att...

Idag fick någon mig att skratta genom att...

Det bästa med den här dagen var att...

Dag 4

En bra sak som hände idag var att...

Jag känner mig stolt över mig själv efter att idag ha lyckats med att...

Det mest positiva med dagen var att...

Dag 5

Det mest intressanta som hände idag var att...

Idag är jag tacksam för att ...

Jag hade kul idag när...

Dag 6

Min favoritdel av dagen var när...

Jag hade kul idag när...

Det mest minnesvärda med dagen var att...

Dag 7

Det som gjorde mig mest glad idag var att...

Idag lyckades jag med att...

Det bästa med den här dagen var att...



"POSITIVE EMOTIONS ARE NOT TRIVIAL LUXURIES, BUT INSTEAD MIGHT BE CRITICAL NECESSITIES FOR OPTIMAL FUNCTIONING."

BARBARA FREDRICKSON

