



## 6 myter om lykke

Hvem vil vel ikke bli lykkeligere? Ofte er det ens egen forståelse av begrepet "lykke" som står i veien. Her er seks vanlige antagelser.

### 1. Enten så har du det, eller så har du det ikke

Det er ikke forutbestemt hvem som kan bli lykkelige. Genetikk står for omkring 50 prosent av vårt utgangspunkt for et lykkelig liv. Det er derfor fortsatt mye kan selv kan gjøre for å bli lykkelig, uansett hvilke gener du har.

### 2. Lykke er et mål

"Når jeg blir gift, får drømmejobben, blir rik eller har gått ned ti kilo – da blir livet perfekt". Å tenke på denne måten er veldig vanlig. Mange ser på lykke som et endelig mål. Sannheten er at slike ting kun står for en tiendedel av vår lykkefølelse.

Langvarig lykke handler mer om hvordan vi tenker og hvordan vi oppfører oss – noe som vi faktisk kan kontrollere, i motsetning til en del omstendigheter.

Lykke er ikke en emosjonell målstrek i livet, men en kontinuerlig prosess. Det kan også være en kilde til flere goder. Studier viser at lykkelige mennesker er mer:

- sosiale
- hjelpsomme

- kreative

De har også bedre helse, er åpnere for nye ting og takler motstand på en bedre måte.

### 3. Du ender alltid opp til utgangspunktet ditt

Den nye bilen, leiligheten vi spart så lenge til eller flyttingen til en ny by – alt gir et lykkerush med en gang, men etter hvert så visner den sterke gledesfølelsen.

Vi søker alltid etter noe nytt, noe som skiller seg fra det vi allerede har. Å ha et slikt fokus ligger naturlig i oss, men det gjør også at vil tilpasser oss positive hendelser relativt fort, da oppmerksomheten raskt rettes mot noe nytt.

Tilpasning er med andre ord en av de store hindringene for å bli lykkeligere. Vi kan riktignok ikke forhindre selve tilvenningen, men vi kan avgjøre hvordan vi vil takle den.

Ta bilen for en kjøretur, som om den skulle vært helt ny. Ommøbler leiligheten eller tilfør noe nytt, for eksempel nye gardiner eller puter. Eller prøv å se på byen din som en turist ville gjort. Skifter man innfallsvinkel vil man ofte få en helt ny opplevelse av det "gamle og kjente".

### 4. Negative følelser overskygger de positive

Forskning viser at negative følelser har en sterkere effekt på oss enn hva positive har. Å vinne 300 kroner har ikke like kraftig effekt på oss som når vi taper samme sum.

Men positive følelser kan dempe effekten av negative hendelser. Hvis man dyrker de positive følelsene, får de negative opplevelsene mindre betydning. Dette gjelder imidlertid ikke for mennesker som lider av depresjon.

### 5. Lykke handler om egoisme

Lever du i din egen "boble" der det kun handler om deg, så vil det være vanskelig å oppnå lykke. Å hjelpe andre er faktisk den raskeste veien til et lykkeligere liv.

Forskning viser at vi får et lykkerush av å hjelpe andre. Både organisert veldedig arbeid og tilfeldige sjenerøse handlinger har denne effekten. Enkelte studier har til og med vist at slike handlinger kan virke smertelindrende. Og det skal ikke så mye til. Å bruke noen få timer i uken på å hjelpe andre kan være tilstrekkelig.

Studier viser at tenke på å hjelpe andre, også har en lykkeeffekt. Slike tanker trigger en spesiell del av hjernen som henger sammen med vår lykkefølelse. Å overveie å gjøre gode gjerninger har dog ikke like sterk effekt som å faktisk gjøre dem.

### 6. Det er kun én oppskrift på lykke

Det finnes ingen fast formel for hvordan man blir lykkelig. Veien til lykke varierer fra menneske til menneske. Tenk over hva som er viktig for deg, og la det være en begynnelse.

Det finnes noen enkle leveregler som er til hjelp for de fleste:

- Bruk tid på det som er betydningsfullt for deg enten det er veldedig arbeid, være sammen med venner, lese bøker eller spille musikk.
- Tenk over hva du er god til, videreutvikle disse egenskapene og finn nyttige måter å bruke dem på.
- Sørg for å variere aktivitetene dine. Det vil redusere tilpasningseffekten, samt åpne øynene for nye muligheter.

Kilde: Webmd.com 2009