

Til deg, og din lykke...



Hvor lykkelig er du?

- Kan du oppleve mer lykke og velvære i livet ditt?
- Kan det å være mer lykkelig gi deg mer energi og større effektivitet?
- Kan det gjøre at du blir et bedre medmenneske for dem du velger å bry deg om?

Svaret på disse spørsmålene er som regel JA. Det sier jeg fordi jeg har jobbet i 25 år med å veilede mennesker som IKKE var lykkelige - men også fordi 225 studier viser at de som er mer lykkelig:

- Er mer produktive på jobb, og mer kreativ
- Tjener mer penger og har ledene stillinger
- Er bedre ledere og forhandlere
- Blir med større sannsynlighet gift, og med mindre sannsynlighet skilt
- Har flere venner og sosial mer støtte
- Har sterkere immunforsvar, er fysisk sunnere, og lever lenger
- Er mer hjelpsom og filantropiske
- Håndtere stress og traumer bedre

Jeg har jobbet med alt fra toppledere i næringslivet til langtids arbeidsledige. Noen har mål de skal nå – de skal lykkes med noe. Andre har vært ”friske”, men slitne, uten at de helt forsto hvorfor. Jeg har sett dem nå sine mål, lykken deres vokse og livsgleden blomstre. Sinte har blitt blidere, trette har fått krefter, triste har blitt gladere. Jeg håper noe av alt jeg har lært kan bli til glede for deg i ditt liv. Det vil gjøre meg glad.

Jeg kaller dette for lykkologi. La meg bli din lykkolog. Kom på mine konserter, les på min hjemmeside.

Lykke til - hilsen Nicken.

Nicken og lykken

Visesanger:

Nicken opptrer med sanger fra kommende CD «Vi som søker lykken» og andre viser. Du kan høre flere av dem på www.nicken.no

Forestillinger:

Sangene er bundet sammen med lune og humoristiske betraktninger om lykke. Samtidig får du høre om 12 strategier som er (vitenskapelig) bevist å gjøre folk mer lykkelig. -Kan noe av dette være til gled for deg?

Lykkolog:

Nicken er utdannet i psykologi og har 25 års praksis som ”lykkolog”. «Hvordan kan du bli mer lykkelig? Hvordan kan du lykkes bedre?» På opptredener og hjemmesider får lytteren tips å bruke for å få mer lykke.

Les mer som lykke på neste side...

www.nicken.no

12 strategier for økt lykke

De siste 20 årene har psykologer og jobbet med spørsmålet "Hva gjør oss lykkelige?" Forskere som Professor Martin Seligmann ved Universitetet i Pennsylvania, far/sønn-teamet Ed Diener og Robert Biswas-Diener, Stanford psykolog Sonja Lyubomirsky, og etiker Stephen Post har studert mennesker over hele verden for å finne ut hvordan ting som penger, holdning, kultur, hukommelse, helse, uselvisk godhet, og daglige vaner påvirker vår trivsel. Det nye forskningsfeltet kalles positiv psykologi har mange nye funn som tyder på dine handlinger kan ha en betydelig effekt på lykke og tilfredshet med livet. Her er en kort oppsummering av de 12 strategiene som Sonja Lyubomirsky har beskrevet i boken "The How of Happiness" Les mer, og ta ekurs på www.nicken.no

(1) Tell dine velsignelser:

Forsterk din opplevelse av takknemlighet. Ikke ta for gitt det du allerede har. Øvelsene lærer deg å fokusere mer på det du har enn det du mangler eller strever med, og å være mindre selvkritisk.

(2) Øk din optimisme:

Du må slippe taket i fremtidsfrykt og bekymringer, og fokusere – tenke – positivt. Øvelsene lærer deg å øve inn positiv tenkning.

(3) Unngå grubling og sosial sammenligning.

Ca. 80% av våre tanker er negative, og 95% av dem er grunnløs. I tillegg har vi lett for å soppfatte oss som dårligere, fattigere, mer uheldig osv. enn andre. Øvelsene hjelper deg å kutte ned på hvor ofte du dveler ved problemene dine og hvordan du sammenligner deg selv med andre.

(4) Gjøre gode gjerninger:

De å gjøre andre glad, det å motta takknemlighet gir glede. Øvelsene utvikler din empati, og gir tips til handlinger for å hjelpe andre, enten venner eller fremmede, direkte eller anonymt, enten spontant eller planlagt.

(5) Pleie gode relasjoner:

Velge ut de menneskene som er god for en, og omgås dem – heller enn dem som ikke har god virkning. Styrke kjærligheten i de nærmeste relasjonene. Øvelser som å plukke ut gode venner, pleie dem og vennskapet og nyte det.

(6) Skape mer "flyt-følelse"

Gjøre flere aktiviteter som virkelig engasjerer deg: Øvelser på å finne og øke antall utfordrende og engasjerende opplevelser hjemme og på jobb der du "glemmer" deg selv, og opplever gleden ved å mestre oppgavene og utvikle deg.

(7) Minnes gode opplevelser, gjenoppleve dem og nyte øye-blikkenes glede:

Øvelser på mindfulness (oppmerk-somhet på øyeblikket), på å ta seg tid til å nyte hverdagslykkelige øyeblikk, og gode opplevelser man har hatt.

(8) Være målbevisst:

Fokusere på de verdier som er mest viktig for deg, og sette oppnåelige mål. Øvelser på å finne mål som er meningsfullt for deg, og avsette tid og krefter på å nå dem.

(9) Mestre motgang og ukjente situasjoner:

De mer lykkelige bearbeider motgang på en mer effektiv måte. Øvelser som gir praktiske måter å tåle eller overvinne stress, motgang, eller traumer.

(10) Lære å tilgi:

Sinne, sårhet og bitterhet kan være selvskading. Det er som å ta en gift og håpe noen andre skades av det. Øvelser for å gi slipp på sinne og harme mot en eller flere personer som har såret eller gjort urett mot deg.

(11) Praktisere religion, åndelighet eller spirituell aktivitet:

De spirituelt aktive lever lenger og er mer lykkelig. Øvelser på å finne relevante meningsfylte verdier utover det egennyttige, eventuelt involvert seg i kirke, tempel eller moské, eller lese åndelig-inspirerte bøker.

(12) Ta vare på kroppen din:

Trening gir fysisk energi og tilgang til en rekke lykestimulerende hormoner. Øvelser på fysisk aktivitet, meditasjon, og gledesfylte aktiviteter som gir smil og latter.

www.nicken.no