

Nybakt mamma Ellen Arnstad (46)

-Blås i timing

# Test din egen

# LYKKE

Anerkjent forskning  
18 hverdagsråd

# Dagbladet

Torsdag 2. februar 2012

Nr. 32. Uke 5. 144. årgang. Løssalg kr 20,00 € 3 utenfor Norden

## Nå er markedet superhett!

# Så mye har du

Sjekk  
DITT  
hjemsted

# TJENT PÅ BOLIGEN

SIDE 24 OG 25

## Pappa bildrept Stellas tunge tap



SIDE 14, 15, 16, 17, 18 OG 19

KRISTIN  
STØRMER  
STEIRA



## FOR TYNN - får startnekt

SPORTEN

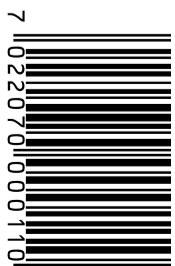
Foto: Nina Ruud

Foto: Fotolia/Scanpix

Foto: Anita Arntzen

Foto: Dmitry K. Valberg/ANB

Foto: Tormod Brenna



Årets største opplevelse! **23.-26 februar**

Presented by: **VIKERSUND2012** FIS Ski Flying World Championships KONGSBERG

VARDA INTERSPORT VOLKSBANK HYUNDAI RIKSTV

Billettene til VM flyr av gårde!  
Kjøp billetter i dag hos [billett-service.no](http://billett-service.no)  
Les mer på [www.vikersund2012.no](http://www.vikersund2012.no) og [www.facebook.com/vikersund](http://www.facebook.com/vikersund)

www.vikersund2012.no - 0212

Bilag til Dagbladet 2. februar 2012

Dagbladet

God

# torsdag!

Nybakt mamma

Ellen Arnstad (46)

om å få barn:

” Blås  
i timing

Andreas og  
Lene flyktet  
fra statusjaget

18 gode råd for

lykke  
i hverdagen

USAs  
beste  
reisemål

Test  
deg  
selv

Foto: Nina Ruud

Med enkle grep kan du øke din egen hverdagslykke. Ta testen og få ekspertråd.

# Test din egen lykke

Positiv psykologi, studiet av positivitet og lykke, blir stadig mer utbredt. I psykologien finnes en rekke tester som brukes til å måle lykkenivået. Noen land har målt «brutto nasjonal lykke» i årtier.

## Test deg selv

Denne testen er utarbeidet av professor Barbara Fredrickson ved University of North Carolina. Hun er blant verdens mest anerkjente forskere i positiv psykologi. «The Positivity Self-test» tar utgangspunkt i hvor sterke positive og negative følelser du har hatt det siste døgnet. Ifølge Fredrickson bør forholdet være tre ganger så mange positive som negative følelser.

– Hjernebølgene er større og kraftigere for negative følelser, enn positive. Det har med evolusjonen å gjøre. Det forklarer at vi trenger flere positive tanker for å overskygge de negative, forklarer Lisa Vivoll Straume, faglig leder i Mind og doktorgradsstipendiat i psykologi ved NTNU.

## Tenk positivt

«Tenk positivt» kan høres ut som en klisjé, men er ikke mindre virkningsfullt av den grunn.

I «A Tuesday in the Life of a Flourisher», publisert i tidsskriftet Emotion i 2011, viser Barbara Fredrickson og Lahna I. Catalino at det kan føre deg inn i en positiv spiral.

Forskerne så på deltakernes respons til seks aktiviteter som har vist seg å ha positiv effekt på humøret. Aktivitetene er å: hjelpe andre, sosialisere, lære noe, gjøre noe spirituelt, trene og være i flyt.

Flyt er definert som å være så engasjert i noe, at følelsen av tid og sted opphører. De som i utgangspunktet hadde optimal mental helse, såkalte «flourishers», fikk et større positivt utbytte av aktivitetene enn «ikke-flourishers» og deprimerede.

Tilfredshet gjør det lettere å finne glede i hverdagen. Og mer glede i hverdagen gjør det igjen lettere å oppnå tilfredshet.

## Bli lykkeligere

På de neste sidene får du 18

råd for hvordan du kan øke din egen hverdagslykke.

– Dette er enkle grep som absolutt alle kan gjøre og ha nytte av, sier Straume.

Det er handling og innsats som gjelder, ikke bare gode intensjoner, sier Straume.

– Idet du gjør en god gjerning, vil du bli mer fornøyd og øke lykkefølelsen. Men å legge om hele tankesett og endre holdninger, krever mer innsats. Hvor godt du lykkes, er avhengig av hvor mye du trener på det.

## På det meste - i hvor stor grad har du opplevd følgende det

IKKE I DET HELE TATT    LITT    MODERAT    GANSKE MYE    EKSTREMT

### 1. Følt forlystelse eller moret deg?



### 2. Følt deg sint, irritert eller amper?



### 3. Følt deg flau, ydmyket eller skamfull?



### 4. Følt deg forundret, henrykt eller forbauset?



### 5. Følt forakt eller båret nag?



### 6. Følt vemmelse, avsmak eller avsky?



### 7. Følt deg pinlig berørt, selvbevisst eller rødmende?



IKKE I DET HELE TATT    LITT    MODERAT    GANSKE MYE

### 8. Følt deg takknemlig eller anerkjennende?



### 9. Følt deg skyldig, angrende eller klanderverdig?



### 10. Følt hat, mistillit eller mistanke?



### 11. Følt deg håpefull, optimistisk eller oppmuntret?



### 12. Følt deg inspirert eller oppløftet?



### 13. Følt deg interessert, oppmerksom eller nysgjerrig?



### 14. Følt deg munter, glad eller lykkelig?





**Tekst:**  
ANE TEKSUM  
ISBREKKEN  
ati@dagbladet.no



ELIESE  
LAUSTSEN  
ell@dagbladet.no



**Flyt:** Er du ofte i flyt – i stand til å bli oppslukt og til stede i øyeblikket – er sjansen stor for at du også øker andelen positive følelser i hverdagen.

## 18 lykkeråd ►

## siste døgnet:

EKSTREMT

IKKE I DET  
HELE TATT

LITT

MODERAT

GANSKE  
MYE

EKSTREMT

### 15. Følt kjærlighet, nærhet eller tillit?



### 16. Følt deg stolt, trygg eller selvsikker?



### 17. Følt deg trist, nedslått eller ulykkelig?



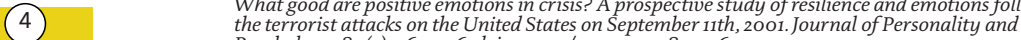
### 18. Følt deg redd, engstelig eller skremt?



### 19. Følt deg rolig, tilfreds eller fredfull?



### 20. Følt deg stresset, nervøs eller overveldet?



Testen er oversatt til norsk av redaksjonen. Kilder: Barbara L. Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers. Fredrickson, B. L., Tugade, M.M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). *What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365

20©12 Dagbladet Kjell Erik Berg

## Hvor positiv er du?

1. Gå tilbake og ring rundt de ti punktene som reflekterer positivitet (nummer 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 og 19)

2. Gå tilbake og strek under de ti som reflekterer negativitet (nummer 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 og 20)

3. Tell hvor mange av de positive punktene du har ringet rundt du svarte «moderat» (2) eller høyere på.

4. Tell hvor mange av de understrekede negative punktene du har svart «litt» (1) eller høyere på.

5. Finn din positivitetsrate ved å dele summen du fikk av de positive på summen av de negative punktene. Dersom negativitetspoengene dine er lik 0, del heller på 1, for å unngå problemet med å ikke kunne dele på 0.  $\frac{\text{positiv}}{\text{negativ}} = \text{rate}$

6. Resultatet representerer din positivitetsrate for dagen. Ifølge Barabra L. Fredrickson, som har utarbeidet denne testen, er det optimale å ha en positivitetsrate lik 3. Dette betyr at du opplever tre ganger så mange positive følelser som negative. Husk at dagsformen kan variere veldig, så for å få et klarere bilde av hvordan du ligger an, anbefaler Fredrickson å ta testen daglig gjennom to uker. Ikke fortvil om du havner under 3; ifølge Fredrickson gjør 80 prosent av amerikanere det samme.

## Våre eksperter:



**Professor:**  
Sonja  
Lyubomirsky



**Doktorgrads-  
stipendiat:**  
Lisa Vivoll  
Straume



**Professor:**  
Joar Vittersø



**Professor:**  
Barbara L.  
Fredrickson

## Om rådene:

Den amerikanske lykkeforskeren Sonja Lyubomirsky, som blant har annet skrevet bestselgeren «The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want» og gründer og faglig leder i Mind, Lisa Vivoll Straume, gir 17 råd for økt hverdagslykke.

# Følg ekspertrådene og øk din hverdag

### 1 Vær takknemlig

Uttrykk takknemlighet for det du har – enten privat, for eksempel gjennom en dagbok eller sammen med en som står deg nær – eller ved å vise takknemlighet til en eller flere mennesker som du aldri har takket på ordentlig.

### 2 Dyrk optimismen

Ha en dagbok hvor du fantaserer og skriver om de aller beste framtidsmulighetene du kan tenke deg, eller øv på å se den lyse siden i enhver situasjon.

### 3 Unngå å overanalysere og sammenlikne

Bruk strategier – som distraksjon – for å kutte ned på tida du bruker på å dvele ved problemene dine og på å sammenlikne deg selv med andre.

## HVA GJØR DEG GLAD?



**Elin Halleland (28) og Olav (5mnd), Oslo, sykepleier**

– Mann og barn gjør meg glad. Jeg gleder meg også over hverdagslige ting som været og gode matopplevelser. Fisk og sjømat er bra!  
Foto: Elisabeth Sperre Alnes



**Mohammed Kerfachi (20), Oslo, hjelpementor/assistent på fritidsklubb**

– Jeg blir glad av å spise sunn og god mat, særlig pasta. Og så er jeg glad i å trene styrke, sove lenge og ta bare stress ned og ta ting med ro.  
Foto: Elisabeth Sperre Alnes



**Thomas Gulliksen (29), Trondheim, byggingeniør**

– Jeg blir glad av å få nye erfaringer. Det kan være å bli kjent med nye mennesker eller reise til fremmede steder og oppleve noe jeg aldri har gjort før.  
Foto: Sjur Stølen

# slykke

7

## Gjenopplev

Spill av og nyt de lykkelige stundene i livet ditt igjen. Gi stor oppmerksomhet til og nyt øyeblikkene som har vært gode, gjennom å tenke, skrive, tegne eller dele dem med andre.

8

## Sett mål

Sett deg bindende mål. Velg ett, to eller tre betydningsfulle mål som er viktige for deg og sett av tid og krefter til å nå dem.

4

## Vær snill mot andre

Gjør gode ting for andre, enten venner eller fremmede, åpent eller anonymt, spontant eller planlagt.

6

## Engasjer deg

Gjør flere aktiviteter som virkelig engasjerer deg: Øk antallet opplevelser, både hjemme og på jobben, som du kan «fortape» deg i og som er utfordrende og absorberende.

5

## «Gjødse» et forhold

Ta for deg et forhold som trenger styrking, og invester tid og energi i å helbrede, dyrke, bekrefte og nyte det.

9

## Lag strategier

Utvikle strategier for å takle uforutsette hendelser. Tren på metoder for å tåle eller overvinne stress, motgang eller traumatiske hendelser.



**Bjørn Tore Heiåsen (38) og Simone (4,5), Elverum, driftsleder**

- Når dattera mi er glad, er jeg også glad, og det er som regel når hun får det som hun vil! Ellers liker jeg å stå på alpint og drar ofte til Trysil.  
Foto: Elisabeth Sperre Alnes



**Fadhel Ahmed (45), Oslo, serviceingeniør**

- Jeg er glad når systemet virker og folk gjør jobben sin. At du blir ekspedert raskt og behagelig på postkontoret for eksempel.  
Foto: Elisabeth Sperre Alnes



**Liv Olsen (65), Oslo, jobber i barnehage**

- Når barna i barnehagen roper navnet mitt, opplever jeg glede og får lyst til å være på jobb. Det er flott å jobbe med dem og de sier mange morsomme ting i løpet av en dag. Foto: Elisabeth S. Alnes

10

### Tilgi

Lær å tilgi. Hold en dagbok eller skriv et brev hvor du jobber med å legge fra deg sinne og forakt mot en eller flere som har såret deg eller gjort deg urett.

12

### Ikke glem kroppen

Ta vare på kroppen din gjennom å trene, meditere, smile og le.

13

### Lær noe nytt

I forskningen er det godt dokumentert at å lære nye ting øker hverdagslykken. Da trer du ut av komfortsonen, og opplever samtidig mestringsfølelse.

14

### Plei relasjonene

Å ha og pleie gode og nære relasjoner til andre er et av de beste grepene du kan gjøre. Forskning viser at de som er lykkelige, ofte har slike sterke relasjoner.

### Utforsk det åndelige

11

Hvis du er religiøs, involver deg mer, eller les og gruble mer over bøker med åndelig tematikk.

15

### Dobbel lykke

Gjør du gode gjerninger for andre, får du på en måte dobbel lykken. Den andre blir glad, og du blir glad selv. Husk at gjerningen i dette tilfellet bør være noe du gjør utover det å få egen gevinst.

## HVA GJØR DEG GLAD?



**Shawqi Ahmad (37), Oslo, hjelpepleier og tolk**

- Når folk overholder lover og regler blir jeg glad. Jeg liker også å gå mye turer ute, uansett hvordan været er. Snør eller regner det, er det bare å kle seg godt. Foto: Sjur Stølen



**Christian Ofstad (23), Oslo, student og medarbeider i Gyldendal**

- En kombinasjon av alt, men familie, venner og humor er viktig for meg. Jeg liker for eksempel oppførselen til Dex Carrington, han gjør meg glad! Foto: Sjur Stølen



**Tord Øverland (22), Oslo, student**

- Kjekke ting som også er nyttige, blir jeg glad av å gjøre. For eksempel å studere. Det er også deilig å føle at jeg har tid til å koble av og ha fri. Foto: Eliese Laustsen

## To typer lykke

Ifølge professor i samfunnspsykologi Joar Vittersø ved Universitetet i Tromsø, bør vi bruke to forskjellige lykkebegreper.

- Tilfredshetslykke er den som det forskes mest på, også fordi den er enklest å måle. Denne handler om hvor fornøyd du er med livet du har i forhold til det som er ditt ideal, altså en røff fornemmelse av hvorvidt livet er mer eller mindre ok, sier Vittersø.

Tilfredshetslykken holder seg nokså stabil gjennom åra, og det er små forskjeller mellom de vesteuropeiske landene. Men det er en annen type lykke, som ifølge professoren har mye å si for lykkefølelsen vår, og denne mener han bør få mer oppmerksomhet:

- Engasjementslykken er mye mer skjør i den betydning at den kommer og går og handler om intense, gode opplevelser, som hobbyer. Den er vanskeligere å måle, men har veldig stor verdi for de fleste. Du venner deg veldig fort til materielle goder, men hvis du klarer å engasjere deg i en aktivitet, opplever du nye ting hele tida som holder interessen oppe.

Han illustrerer:

- Hvis du spør mennesker hva som er det viktigste i deres liv, kommer barn, barnebarn og gode venner høyt opp. Men når vi måler tilfredshetslykke, gir det å få barn nesten ingen endring. Dette skjer kanskje fordi vi mennesker er skrudd sammen slik at det dype engasjementet som kan være tilstede i meningsfulle aktiviteter, slik som samvær med andre, ikke fanges opp av den «radaren» som har å gjøre med tilfredshetslykke.

### Vær oppmerksom

17

Oppmerksomhetstrening, eller «mindfulness», har vist seg å ha god effekt på lykkefølelsen. Nøkkelen er at du skal kunne registrere og observere uten å dømme. Den indre dialogen vår er ofte utfordringa – hvor vi hele tida vurderer for og imot, fordeler og ulemper. Når vi tar et steg tilbake uten å dømme, mestrer vi utfordringer og stress mye bedre.

16

### Tren

Fysisk aktivitet er veldig viktig. Ikke bare bedrer du den fysiske helsa, men om du trener mer enn en halvtime, frigjør du endorfiner som gjør deg gladere.

18

### Vær læringsorientert

Vi har godt av å være mer læringsorienterte og ikke bare tenke prestasjon. Er du læringsorientert, går det ikke an å mislykkes, selv om noe går galt. Prestasjonsorienterte vil ofte tenke: «Typisk meg, jeg visste jeg ikke kom til å klare dette», mens læringsorienterte vil fokusere på det de faktisk lærte av situasjonen.



**Ahmed El Amrani (19), Oslo, fotballspiller på Vålerenga**

- Mat, trening og å treffe familie og venner gjør meg glad. I tillegg er det deilig å ha en hel fridag uten noen planer.

Foto: Elisabeth Sperre Alnes



**Ingvild Kvanvik (19), Oslo, student**

- Bortsett fra det åpenlyse som familie og venner, liker jeg å spise god mat. Sushi har vært en favoritt i et par år nå. Jo, og så blir jeg glad av å sove lenge!

Foto: Sjur Stølen



**Francisco Millanes (32), Oslo, ingeniør**

- Å være med de to små barna mine gjør meg glad. Alt fra å leke med dem i parken til å gjøre andre pappating sammen.

Foto: Eliese Laustsen