

20 enkle tips til økt lykkefølelse

Alle som ikke er lykkelige, ønsker å bli det. De som allerede er lykkelige, ønsker de var enda lykkeligere. Et liv fylt med lykke er et verdig mål og lettere oppnåelig enn mange tror. Et liv uten lykke er en konstant utfordring. Lykke handler ikke bare om de store tingene. Lykke er de mange små tingene som setter farge på tilværelsen og subtilt øker eller minsker livskvaliteten din.

Hvis du ønsker mer lykke i livet, prøv disse tipsene:

1. Innse at penger er nyttig for å løse problemer, men gjør lite for å øke lykkefølsen.

- Trenger du nye dekk på bilen? Vil du gjøre en karriereendring? Penger er en god løsning. Men når du imidlertid har nok penger til å dekke dine grunnleggende behov, må lykken bli funnet andre steder. Mer penger gjør deg ikke lykkeligere.

2. Få minst 7 timer søvn hver natt.

- Hvis du tror du fungerer bra på 5 timer søvn, tenk om igjen. Enhver studie på søvn viser at alle målbare ytelsesparametre forbedres når søvn økes til minimum 7 timer.

3. Gi minst ett oppriktig kompliment hver dag.

- Fokuser på det positive i andre. Du vil føle deg bedre og motta det samme tilbake.

4. Vær bevisst.

- Gi slipp på anger og bekymringer. Livet ditt skjer akkurat nå, og du vil ikke gå glipp av noe.

5. Spis en sunn frokost.

- Føl deg bedre ved å starte dagen med en ernæringsrik frokost. Det vil også gi større sannsynlighet for at du spiser en sunn lunsj.

6. Bruk regelmessig tid på en hobby du liker.

- De fleste av oss må jobbe. Hobbies er valgfritt. Bruk deler av fritiden din på aktiviteter du gjør kun for moro skyld.



7. Vær taknemlig.

- Du har sannsynligvis flere gode ting i livet ditt enn du innser. Fokuser på de gode tingene og humøret vil garantert forbedres.

8. Kom deg ut av huset.

- Det er lett å bli sittende fast når du ser og opplever de samme tingene hele tiden. Løft blikket og se hva annet som skjer rundt deg.

9. Finn nytt fotfeste.

- Lykken blir sjelden funnet i ytterpunktene. Den gyldne middelvei er et godt sted å være.

10. Fokuser på regelmessig forbedring i stedet for perfeksjon.

- Hvis perfeksjon er nødvendig for å være lykkelig, er du dømt til å mislykkes. Vær fornøyd med små forbedringer.

11. Prøv noe nytt.

- Du har kanskje ikke lest favorittboken din, spist på din favorittrestaurant eller møtt din favorittperson ennå.

12. Ta 10 minutters pause hver time.

- Du vil få mer gjort hver dag, og du vil ha mer energi på slutten av dagen til å kose deg.

13. Få ting gjort.

- Utsettelse er en lykkedreper. Ta i betraktning hvor mye stress du kunne spart deg for hvis du hadde fått det nødvendige unnagjort med en gang.



14. Bruk tid med dine kjære.

- Det er få ting som kan forbedre lykkefølelsen mer enn kvalitetstid med dine kjære.

15. Si "Ja".

- Mange av oss er raske til å avvise nye muligheter. Venn deg til å si "ja" til nye muligheter.

16. Si "Nei"

- Unngå å påta deg nye forpliktelser for fort. Har du allerede nok på tapetet, vil mer ansvar og forpliktelser kun surne humøret og øke stressnivået.

17. Smil.

- Selv når du ikke føler for det, smil. Det er gratis, og du vil føle deg litt bedre.

18. Ta en tenkepause.

- Dårlige valg kan skape utfordrende situasjoner. Før du sier noe uvennlig eller foretar et stort kjøp, ta et øyeblikks pause og ro deg ned først.

19. Gjør noe du alltid har hatt lyst til å gjøre.

- Adopter en katt, ta pianotimer. Lær å snakke fransk.

20. Bli kjent med nye mennesker.

- Menneskene du omgir deg med har en betydelig innvirkning på lykkefølelsen din. Personen du møter i dag, kan bli din beste venn i morgen.

Hvem ønsker ikke å bli lykkeligere? Det er mye lettere å være lykkelig enn du tror. Her er noen enkle ting du kan gjøre hver dag for å øke lykkefølelsen din. Lykke til ☺

