

Mr. 3. 2008 - Pris kr 43

# kkk

NORGES STØRSTE KVINNEBLAD

De beste  
SOMMERTIPSENE!

**Katrine Moholt**  
Får kikk av  
scenelivet

## Lær å bli lykkelig

Enkel plan dag for dag

Lek deg  
sprek

Fargesterke favoritter  
**Topper,  
skjørt &  
kjoler**

Evigunge Madonna  
– ekstremt forbilde?

La deg forføre  
av Sevilla

Alle vil ha  
vintage

Her  
gjør du  
kuppene

8 salater  
som  
metter

16 SIDER

# Nyt livet ute!

## 30 GODE TIPS TIL UTEPLASSEN

✓ Mat for gode venner ✓ Dekk et hyggelig bord

Hva med barna når  
mamma må sone?

bc 077 31  
82031  
023061 800771



# Din lykke- plan

**Kan du bli lykkelig på bare én uke?**

TEKST: SILJE MIDTTUN FOTO: GETTY IMAGES

**L**ykke ligger til en viss grad i genene våre, men dersom du ikke har fått full pott, betyr det slett ikke at du er dømt til å være u lykkelig. Du kan også gjøre en innsats selv. Dette er vitenskap. Positiv psykologi er en retning innenfor psykologien som har fått feste det siste tiåret. Her vektlegges det å forstå de positive kreftene i mennesker. Mannen bak heter Martin Seligman og er professor i psykologi ved Universitetet i Pennsylvania. Han slår fast at du kan klatre mot nye høyder ved å fokusere på sterke relasjoner, positive følelser og dine styrker framfor svakheter.

Hvis du faller litt sammen nå og tenker at løpet er kjørt, for du er ikke akkurat kjent for å være optimist eller håpefull, så fortvil ikke. Mye tyder på at dette kan læres.

– Vi har alle målt til å bestemme hva vi skal tenke og gjøre. Det sier at optimisme er 50 prosent genetisk bestemt. Du kan streve etter å bli mer optimistisk, på samme måte som du kan trenge på å bli bedre til å holde motet oppe. Å ta fram det beste i oss skal handle mye om å lære seg selv å ligge på. Hvordan er du på ditt beste? Legg merke til disse situasjonene og bygg videre på det. Vær bevisst på hva du er god på, og vær læringsorientert heller enn prestasjonsorientert, er rådet fra Lisa Vishell Straume. Hun skriver doktorgrad om positiv psykologi ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og driver Senter for positiv psykologi i Trondheim.

– Lykke er på mange måter naturlig nok litt. Derfor bør man streve etter lykke hver eneste dag, og ikke som et skjøppekål, understreker hun.

Her bidrar vi til å komme i gang.

## Mandag: Vennskap

Gode venner er med på å gjøre oss lykkelig, sier sosiolog og doktorgradsstipendiat Eva S. Braaten. Hun har blant annet forsket på nære relasjoner.

Vennskap er viktig for de yngre generasjonene. Utdanningsrevolusjonen har gjort at vi flytter bort fra slekt og familie. Familiereasjoner er fortsatt viktig, men vennskap erstatter deler av de oppgavene familie og slekt hadde tidligere. – I dag har vi større fokus på å beholde venner livet gjennom, og inkluderer nære venner i familiesfæren vår. De er mennesker vi selv har valgt, og det gjør at vi ofte føler at vi får nye igjen i et vennskap, forklarer Braaten.

### TIPS

Når vennskap blir nære, er det helt naturlig at du vil irritere deg over visse ting ved den andre. Spør deg selv hvor viktig det er for deg å gjøre noe med disse irritasjonsmomentene. Dersom det er viktig, så si fra.

1 Vær ærlig mot hverandre.

2 Si til hverandre i opp- og nedturen.

### HUSK AT...

...vennskap lettere kan avsluttes enn et familieband. Det betyr ikke at det alltid er lett å sette punktum for et vennskap. Vi har ofte samvittighetskvaler overfor venner på samme måte som vi har overfor familie. – Men du kan på en annen måte veige bort dem du ikke liker. Det er rom for å bryte med eller ikke bruke tid på venner som tømmer deg for energi, sier Eva S. Braaten.

«Å ta fram det beste i oss selv handler mye om å lære seg selv å kjenne.»

LISA VIVOLL STRALUME

## Tirsdag: Kroppsbilde

– Et negativt kroppsbilde innebærer at man opplever egen kropp som lite attraktiv. Misnøye med egen kropp har økt i takt med et stadig slankere kroppsideal, og det er blitt vanligere også blant normalvektige. For mennesker som tillegger vekt og figur stor betydning, kan det bli en stor belastning. Et negativt kroppsbilde henger nært sammen med usunn slanking, overdreven trening, urealistisk sammenligning med andre og generelt et dårlig selvbilde. Det å ønske at man så annerledes ut, kan også bli forstyrrende i relasjoner til andre. Man kan bli usikker på hva familie, venner og kjærester synes om ens utseende og til og med med forstå kommentarer fra andre mer negativt enn de var tenkt, sier Liv Sand, psykolog og doktorgradsstipendiat ved Universitetet i Bergen. Sand forsker på kroppsbilde og spiseforstyrrelser hos barn og unge.

### TIPS

Kroppsbildet vårt er ikke bare avhengig av vår faktiske vekt og figur.

– Hvordan vi vurderer vårt eget speilbilde kommer an på øyet som ser. Noe som skaper en åpning for å endre negative kroppsoppfatninger, understreker Sand.

1 Lege en liste over ti ting som du liker ved deg selv. Det skal være ting som ikke er relatert til hvor mye du veier eller hvordan du ser ut. Les listen høyt for deg selv ofte.

2 Gå i komfortable klær som får deg til å føle deg vel med kroppen din.

3 Det gjelder å jobbe med kroppen, ikke mot den. Prøv å skjemme bort deg selv. La kroppen vite at du setter pris på den.

### HUSK AT...

...skjønnhet kommer innenfra. Når du føler deg vel, utstråler du selvsikkerhet som gjør deg vakker selv om du ikke ser ut som en supermodell.

## Onsdag: Selvtillit og selvfølelse

– For å bli lykkelig må du jobbe med selvfølelsen, sier Jeanette Sleveland, coach og kursleder i Coachteam. Sleveland har skrevet oppgave om selvfølelse og selvtillit under sin masterutdannelse innen coaching.

Selvtilliten bygger på tilfellen til egne prestasjoner. Om det du gjør blir bra eller dårlig, påvirker din selvtillit. Selvtilliten er den verdien du gir deg selv som menneske og hvordan det føles å være deg, uavhengig av dine prestasjoner. Det handler altså om hvem du er. Gir du deg selv mye pepper, tenker ut du aldri er god nok og ikke strekker til, kan det være tegn på at du har lav selvtillit. Du gir ikke deg selv den verdien du fortjener. Det vil også føre til at du ikke tar innover deg eller gleder deg over dine gode prestasjoner. Du tenker kanskje at det var ren flaks. Og dersom du presterer dårlig, vil du se det som nok en bekræftelse på at du ikke er verdt noe. Har du derimot en høy selvfølelse, vil du klare å nyte dine suksesser. Gjør du det dårlig, går du ikke i kjelleren av den grunn. Du tenker heller at «må gikk jeg på trynet, men neste gang skal jeg vise hva jeg er god for».

### TIPS

Skriv dagbok hver kveld. Her skal du notere to–tre gode ting som du har gjort i løpet av dagen. Det skal ikke handle om prestasjoner, men om dine egenskaper, ting som «i dag har jeg vært snill fordi jeg tok inn nabosens post» eller «i dag har jeg vært miljøbevisst fordi jeg syklet i stedet for å kjøre til jobba».

1  
2  
3

I samme dagbok skal du skrive ned hva du er takknemig for. Ikke grav deg ned i det negative. Det gjør deg i dårlig humør. Dagboken vil snu fokuset ditt mot det positive, og det gjør deg lykkeligere.

### HUSK AT...

– Underbevisstheten skjønner ikke forskjell på fantasi og virkelighet. Derfor kan du overbevise deg selv om noe du kanskje ikke tror, men gjerne vil tro på. Lag deg et mantra som du gjentar for deg selv hver dag mens du ser deg i speilet. Det kan for eksempel være «jeg kan, jeg vil, jeg får det til». Ved å mate det selv med ditt eget mantra vil du lære hjernen til å tro at det er sant, og så blir det sant, sier Sleveland.

## Torsdag: Stress

Stress kan virke både positivt og negativt på lykkefølelsen vår. En urgamle mekanisme som hjelper oss å mobilisere og sikre vår overlevelse. – I utfordrende situasjoner går stressnivået opp og gir oss evne og styrke til å flykte og kjempe. Før i tiden handlet det om å flykte fra eller kjempe mot ville dyr eller andre farer. I dag er livsutfordringene helt andre, men det er fortsatt de samme stressmekanismene som virker, forklarer Are Holen, psykiater og stressforsker ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

### TIPS

Stress i passe mengde er sunt og stimulerende for kropp og sinn. Adrenalin-kicket virker i 10–15 minutter, og gjør at vi kan mobilisere enormt.

1  
2  
3

Bokamp det langvarige stresset. Er du evig stresset, utskilles stresshormonet kortisol, som skader kroppen. Det er det langvarige stresset som er usunt og som du bør få bukt med.

Sørg for at livet veksler mellom godartet stress og avkobling. Kroppen liker ikke det ensformige.

### HUSK AT...

– Det å ha det bra er også å være stresset av og til. Lykke ligger også i å oppsøke spenning. Noen klatrer i fjell og hopper i strikk, andre leser krim. Vi oppsøker ikke bare trygghet, men også utfordringer. Det kan for eksempel være i sportslig ytelse eller i arbeidslivet. Den som ikke får realisert seg selv, blir ikke lykkelig, konstaterer stressforsker Are Holen.

## Fredag: Karriere

– Hvorvidt vi trives på jobb, spiller inn på hvordan vi har det. Jobben er ikke lenger et sted der vi bare tjener penger. Det er en viktig del av livet vårt. De fleste ønsker en jobb, der de kan bruke hodet og gjøre noe meningsfylt, de vil ha fleksibilitet og bekreftelse, sier Annie Larsen, daglig leder og karrierecoach i Plus kompetans.

### TIPS

1  
2  
3

Slutt å klage, vær positiv og tenk positivt. Dersom du er misfornøyd, bør du snakke med lederen din. Legg fram problemet på en positiv måte, og kom med et forslag på hvordan du ønsker å ha det.

2  
3

Ha en positiv innstilling. Det er viktig å framstå som en bidragsyter, ikke en klager.

Se nøye på ditt eget bidrag. Spør deg selv hva du kan gjøre for å bidra til en bedre arbeidssituasjon, ikke hva alle andre burde gjøre.

### HUSK AT...

– det er fullt mulig å nullstille en jobbsituasjon du er misfornøyd med. Du kan faktisk komme langt med et smil, en positiv tankegang og vennelig innstilling overfor dine medarbeidere. Se det positive i dine kolleger.

## Lykkelitteratur

### MARTIN SELIGMAN:

«Ekte lykke – den nye positive psykologien»

### LINE HATLAND:

«Hvor lykkelig går det an å bli?»

### DALAI LAMA:

«Kunsten å være lykkelig»

### DANIEL GILBERT:

«Hva er lykke?»