

12 hemmeligheter til lykke

Hva er hemmeligheten bak lykke? Forskningen viser at det ikke er noe hokuspokus.

(SIDE2): En ny belgisk bok kan gi deg svaret på hvordan man blir lykkelig, og hvorfor noen mennesker er lykkeligere enn andre.

Ifølge fjorårets lykkeundersøkelse gjort av FN viser at nordmenn skårer høyest på livskvalitet og er verdens lykkeligste land. Undersøkelsen er basert på blant annet inntekt, utdanning, helse, forventet levealder, økonomi, og likestilling. Men det er bare en forventning av at man skal være lykkelig. Hva gjør egentlig folk tilfredse og lykkelige i livet?

I den nye boken, «The World Book Of Happiness», har den belgiske forfatter Leo Bormans forskning fra verdens ledende eksperter på psykologi rundt lykke. Tusenvis av folk er spurt om hvorfor de er lykkelige, og svarene er ifølge Daily Mail like overraskende som de er inspirerende.

Her er en liste over 12 ting som kan gjøre deg lykkelig.

Akseptér hva du har

Forskning viser at lykkelige mennesker har beskjedne nivåer av forventning og forhåpninger – de ønsker det de kan få – mens ulykkelige mennesker aldri synes å få det de ønsker.

(En) hemmelighet – tajemnica, sekret

(En) lykke – szczęście

De forente nasjoner (FN) – Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ)

Å skåre – zdobywać (np. punkt); odnosić sukces, powodzić się (å skåre – skåret – har skåret)

(Ei, en) likestilling – równouprawnienie

(Ei, en) forventning – oczekiwanie

Tilfreds – zadowolony, zaspokojony

(En) forfatter – autor, pisarz

Overraskende – zaskakujący

Beskjeden – skromny

(Ei, en) forhåpning – nadzieja

Lykkelige mennesker vet også hvordan en skal **unngå skuffelser** og hvordan **generere** hyggelige overraskelser. Dette er fordi de **strever** etter realistiske **mål** og er fornøyd med det de har, **hevder** forskning i boken.

– Vi bruker mye tid på å **klage** over ting som skjer i livene våre, men dette er **bortkastet** tid og krefter. For å være lykkelig, må vi **å nyte** det vi har, uttaler Dr. Jose de Jesus Garcia Vega, ved Universitetet i Monterrey, Mexico, i boken.

Lik det du gjør

Lykkelige mennesker gjør det de liker og liker det de gjør. Og de gjør det ikke for penger eller **ære**. Det er ingen grunn til å bli værende i en jobb du hater, omringet av uvennlige kollegaer bare fordi lønna er god. Folk glemmer at de har lov å være glade på jobb også. Mange bruker sine beste år av livet sitt på å tjene penger, og mange **ofrer** helse og familie på veien, sier Garcia Vega. I ettertid bruker de pengene fra den jobben til å **forsøker å redde** helsen og den **ødelagte** familien.

Lev i nuet

Ikke **dvel** ved fortiden og bruk energi på det som gikk galt eller feilet før. Men ikke lev for det som skal skje heller – ved å idealisere en framtid som ennå ikke eksisterer. Lykkelige mennesker lever i nuet, de **bekymrer seg** ikke for alt som ikke har skjedd ennå.

Hvis ikke du kan være lykkelig i dag, hva får deg til å tro at du vil være lykkelig i morgen?

Å **unngå** – unikać (å unngå – unngikk – har unngått)

(En) **skuffelse** – zawód, rozczarowanie

Å **generere** – generować (å generere – genererte – har generert)

Å **streve** – dążyć, starać się, walczyć, ciężko pracować, trudzić się (å streve – strevet – har strevet)

(Et) **mål** – tutaj: cel

Å **hevde** – twierdzić, utrzymywać (å hevde – hevdet – har hevdet)

Å **klage** – narzekać (å klage – klaget – har klaget)

Bortkastet – zmarnowany

Å **nyte** – cieszyć się czymś, znajdować przyjemność (å nyte – nøt/nøyt – har nytt)

(En) **ære** – zaszczyt, szacunek, cześć

Å **ofre** – ofiarować, poświęcać (å ofre – ofret – har ofret)

Å **forsøke** – próbować (å forsøke – forsøkte – har forsøkt)

Å **redde** – ratować (å redde – reddet – har reddet)

Ødelagt – zniszczony, uszkodzony, popsuty

(Et) **nu** – obecna chwila (tu i teraz)

Velg å være lykkelig

Ikke være redd for å ta **et steg** tilbake og evaluer dine mål. Se for deg livet som en historie du kan redigere mens du lever det. **En** fleksibel **holdning** krever positive tanker og **et** åpent **sinn** – du må aktivt velge å være lykkelig i hverdagen.

Forhold

Vi blir lykkelige i **samvær** med andre mennesker. Andre kan gjøre deg lykkelige, og det betyr at du gjør noen andre lykkelige også. **Vern om** mennesker som er viktig for deg. Forskning fra boken hevder at gifte folk er lykkeligere enn single.

Hold deg i aktivitet

Hvis du ønsker å bli mer lykkelig, bli mer sosial! Gå ut med kollegaer etter jobb, bli med i en bokklubb, bli med i **et kor**, meld deg inn i treningssenter eller et aktivt kurs **av noe slag**. Den beste måten å være glad er i **selskap** med andre.

Aktive, sosiale mennesker er de sunneste og lykkeligste.

Ikke **sammenlign**

Ambisjoner er sunt og gjør folk glade, mens **misunnelse** gjør folk ulykkelige, sier professor Claudia Senik ved Paris-Sorbonne Universitetet. Fokuser på dine mål og drømmer – så kan du virkelig nyte ambisjonene og **prestasjonene** dine.

Å dvele – przebywać, trwać (å dvele – dvelte – har dvelt)

Å bekymre seg – martwić się, niepokoić się (å bekymre – bekymret – har bekymret)

(Et) steg – krok

(En) holdning – postawa, stanowisko

(Et) sinn – umysł, duch

(Et) forhold – tutaj: związek

(Et) samvær – obcowanie, przebywanie, towarzystwo

Å verne om – chronić, zabezpieczać (å verne – vernet – har vernet)

(Et) kor – chór

(Et) slag – tutaj: rodzaj (av noe slag – jakiegokolwiek rodzaju)

(Et) selskap – tutaj: towarzystwo

Å sammenligne – porównywać (å sammenligne – sammenlignet – har sammenlignet)

(En) misunnelse – zazdrość, zawiść

(En) prestasjon – osiągnięcie, wyczyn

Vær deg selv

Ikke bekymre deg for hva andre tenker om deg - først da kan du være fullt og helt deg selv. Lykkelige mennesker er spontane, naturlige og ekte, de sier hva de tenker og føler, og er ikke bekymret for hva andre tenker om dem.

Slutt å bekymre deg

Ikke ta alt så alvorlig, heller ikke deg selv. Glade mennesker bekymrer seg lite og de innser at 90 prosent av bekymringene uansett ikke går i oppfyllelse.

Bli mer organisert

Lykkelige mennesker planlegger og organiserer livet og hverdagen, de har mål og en mening. Du kan bare få det du virkelig ønsker deg hvis du vet hva det er du vil.

Tenk positivt

Å holde vonde tanker og følelser inne kreerer psykisk stress og fysisk ubehag. Lykkelige mennesker får følelsene ut og blir ferdig med det. Jobb med å se den lyse siden av livet – tenk optimistisk! Forsker Miriam Akhtar trekker fram suksessfulle idrettsfolk som eksempel. De tenker de skal vinne, fremfor å tape.

Optimisme er sinnets naturlige selvforsvar mot depresjon.

Sett pris på lykke

Du kan lære deg å bli lykkelig, men det som virkelig gjelder er å finne en mening og et formål med livet.

Ekte – prawdziwy

Alvorlig – poważny

Å innse – zrozumieć, uświadomić sobie, zdać sobie sprawę (å innse – innså – har innsett)

Å gå i oppfyllelse – spełnić się (å gå – gikk – har gått)

Å planlegge – planować (å planlegge – planla – har planlagt)

Å kreere – tworzyć; wywoływać, powodować (å kreere – kreerte – har kreert)

(Et) ubehag – niewygoda, dolegliwość

Å trekke fram – wskazywać na, podkreślać, kłaść nacisk na (å trekke – trakk – har trukket)

Idrettsfolk – sportowcy

Å tape – tutaj: przegrywać (å tape – tapte – har tapt)

(Et) selvforsvar – samoobrona

Å sette pris på noe – doceniać coś, cenić coś (å sette – satte – har satt)

Å gjelde – tutaj: dotyczyć (å gjelde – gjaldt – har gjeldt)

(Et) formål – cel, zadanie, zamiar

Det fører til glede. De lykkeligste menneskene setter pris på og innser at å være glad øker livsgleden – glade mennesker lever også lenger.

Artikkelen «12 hemmeligheter til lykke» av Camilla Flaatten ble hentet fra nettavisen.no: <https://www.nettavisen.no/nyheter/12-hemmeligheter-til-lykke/3318850.html?fbclid=IwAR1UX5Izv93xLPakMQXdCJ6QsC1Hi4bx3kpLsvYkxFvHc3GNHxk9B5CeRtU> (tilgangsdato: 22.01.2019)

Å føre til – prowadzić do (å føre – førte – har ført)

Å øke – tutaj: zwiększać (å øke – økte – har økt)