

21-dagars utmaning

Gör 21-dagars utmaningen genom att välja en av de fem följande beprövade vanorna och prova den i 21 dagar i rad. Dessa skapar en positiv vana som leder till större lycka och detta i sin tur leder till större framgång. Om du redan bekant och använder någon eller flera av vanorna nedan så välj den vana som du inte använder idag.

1. Var tacksam

1. Vad är du tacksam för? Skriv ner tre nya saker du är tacksam över. Det kan vara ett föremål, en person, en situation eller en händelse.
2. För varje sak skriv också ner *varför* du är tacksam över den eftersom detta förstärker tacksamhetskänslan.
3. Läs igenom din lista (högt eller för dig själv) och efter varje sak säg ordet tack och *känn* tacksamheten för saken.

Upprepa detta i 21 dagar. Du måste hitta nya saker att vara tacksam över för att detta ska fungera. Enligt Shawn Achor tränar du hjärnan att fokusera på det som är positivt och detta leder till att hjärnan kommer att skanna efter det positiva först, i stället för det negativa. Forskning visar att detta kommer att förbättra din optimism betydligt även 6 månader senare, och höjer dina framgångar betydligt.

2. Meditera: utöva mindfulness i 5 minuter om dagen

Släpp allt du håller på med och under 5 minuter koncentrera dig på din andning. Det här hjälper dig att fokusera och minska de negativa effekterna av multitasking. Mindfulness minskar oro och stress samt höjer medvetenheten i vardagen. Den här metoden har testats på Google av Shawn Achor som fick Google anställda att sluta jobba två minuter om dagen för att koncentrera sig på att andas. Övningen gjordes under 21 dagar och ledde till att personalen blev mer noggranna, deras stressnivåer sänktes och deras lyckonivåer förbättrades. På 1177 finns det [övningar på ljudfil](https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulnessovningar-pa-ljudfil/)¹ och [info om mindfulness](https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/)². Gratis övningar finns [här](http://www.stresscoachen.nu/gratis-mindfulnessovningar/)³ också.

I år har vi ett samarbete med Studenthälsan så i schemat finns det två mindfulness pass på lunchen som kommer att hållas av mindfulnessinstruktören Marie Desslander. Det är bara att dyka upp.

3. Konditionsträna 15 minuter om dagen

Motion har många positiva effekter när det gäller den fysiska hälsan, mentala hälsan och hjärnan. Träna gärna på morgonen så kommer den sköna känslan sprida sig på allt annat du gör under dagen. Motion ger bättre minne och inlärningsförmåga, koncentration, stresstålighet. En 15-minuterskonditionsträning varje dag har en positiv effekt på humöret eftersom den fysiska träningen påverkar hjärnan positivt. Allra bäst för hjärnan är att

¹ <https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulnessovningar-pa-ljudfil/>

² <https://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/>

³ <http://www.stresscoachen.nu/gratis-mindfulnessovningar/>

konditionsträna (t.ex. springa) minst tre gånger i veckan och i 45 minuter varje gång. Det är viktigt att få upp pulsen rejält.

4. Skriv ner positiva upplevelser i en dagbok

Varje dag skriv ner en positiv upplevelse du haft under de senaste 24 timmarna. Beskriv den positiva händelsen i detalj. Enligt Shawn Achor gör det här att du upplever händelsen en gång till eftersom hjärnan inte kan skilja på det som faktiskt inträffat och det du visualiserar. Detta hjälper dig att hitta mening i dagens aktiviteter, snarare än att bara märka uppgiften själv.

Avsluta med att skriva ner en sak du ser fram emot imorgon.

5. Förstärk dina sociala relationer

Beröm andra genom att skriva ett positivt meddelande till någon i ditt sociala nätverk, t.ex. tacka en vän, beröm en arbetskollega, eller ge en komplimang till någon i din närhet. Det här ger positiv respons tillbaka till dig själv och samtidigt bygger du upp relationer och social samvaro med andra. Detta ökar din känsla av socialt stöd som enligt Shawn Achor är en viktig parameter för lycka.