



BYGGJA UPP SEIGLU

Kynning

Á tímum sem þessum þegar flest öll lönd eru að jafna sig eftir COVID-19 er ein af algengustu tilfinningum meðal einstaklinga ótti, kvíði eða öryggisleysi. Við óvæntar aðstæður bregst hið ósjálfráða taugakerfi líkamans við með svokölluðu “flýja eða berjast” viðbrögðum og hefur gert svo frá örófi alda.

Því miður hefur “flýja eða berjast” viðbragðið til langs tíma þau áhrif að auka streitu hjá viðkomandi til mikilla muna sem erfitt er að ná niður. Slæmu fréttirnar við það er að viðvarandi streita til langs tíma hefur skaðleg áhrif á heilsu okkar.

Þess vegna er mjög mikilvægt að við getum róað huga okkar og stjórnað því um hvað við hugsum. Með því getum við stjórnað álaginu á okkur og aukið seiglu hjá okkur.

En af hverju er mikilvægt að byggja upp seiglu?

Samkvæmt Háskólanum í Pennsylvaníu, er seigla skilgreind eftirfarandi:

“Seigla er sá eiginleiki að geta komist fljótt aftur í fyrra horf eftir mótbyr eða áföll. Seigla felur líka í sér að vaxa við áskoranir”.

Það sem helst hefur áhrif á og viðheldur seiglu, er samkvæmt Prófessor Karen Reivich:

1. Líffræðilegir þættir: útbreiðsla mannkyns og erfðafræðileg tilhneiging okkar;
2. Sjálfsvitund: hvernig er upplifun okkar á okkur sjálfum hér og nú;
3. Sjálfstjórn: hvernig og að hve miklu leyti getum við stjórnað tilfinningum okkar og gjörðum;
4. Tilfinningagreind: eiginleikinn til að skoða aðstæður út frá mismunandi sjónarhornum;
5. Bjartsýni: Eiginleikinn að trúa því að allt fari vel, sama hvert verkefnið er;
6. Sjálfstíltrú: trú okkar á eigin getur, tileinka okkur “Ég get þetta” hugarfarið;
7. Sambönd að geta myndað það sterk tengsl við aðra manneskju að geta treyst á stuðning þeirra;
8. Stuðningsnet sem felur í sér þann stuðning sem við njótum í gegnum fjölskyldu, vini, samstarfsfélaga eða hjá fyrirtækinu sem við vinnum hjá.

Það sem einkennir þá sem búa yfir seiglu, er meðvitund um það sem veldur álagi og horfa á þá þætti sem áskoranir frekar en ógn. Þeir sem búa yfir seiglu og standa frammi fyrir vandamálum horfa á þau sem tækifæri til vaxtar og leita fremur eftir áskorunum en að forðast þær.



Til að auka seiglu og hjálpa okkur að takast á við mótlæti hafa verið þróaðir eftirfarandi 5 námsþættir í COPE verkefninu:

- **Námsþáttur 1: Settu heilsuna í forgang.** Í þessu námsþætti er fókusinn settur á heilsuna og þrjár megin stoðir þess að viðhalda góðri heilsu: holl næring, hreyfing og svefn. Öll þessi atriði hjálpa til við að draga úr álagi og skapa betri líðan.
- **Námsþáttur 2: Félagsfærni og tilfinningagreind.** Í þessu námsþætti er kastljósinu beint að sjálfsvitund, sjálfstjórn, ákvarðanatöku, samskiptafærni og síðast en ekki síst félagsfærni.
- **Námsþáttur 3: Að auka aðlögunarhæfni.** Í þessu námsþætti horfum við á tilfinningalæsi, íhugun, hvernig við tökumst á við mótlæti og jöfnum okkur eftir áföll og áskoranir.
- **Námsþáttur 4 Sjálfstíltrú.** Í þessu námsþætti horfum við á persónuleika okkar, hvernig við hugum að geðheilbrigði og aukum dómgreind og sjálfstjórn, með því að horfa á heildarmyndina.
- **Námsþáttur 5 Bjartsýni og sjálfsmildi.** Aðferðir sem hjálpa okkur að auka jákvæðni og lífsgleði, með því að ástunda þakklæti, skilgreina tilgangi lífsins og sýna sjálfum okkur mildi.



Námsþáttur 1: Heilsuna í forgang

Dagur 1

Markmið dagsins: Borða hollt

Þegar kemur að því að viðhalda seiglu og vera í stakk búin(n) að takast á við áskoranir skiptir fæða okkar miklu máli. Þegar við erum undir miklu álagi, finnur líkaminn fyrir þreytu og kallar á orkuríkan mat, s.s. sætindi og einföld kolvetni. Í rannsókn sem var gerð árið 2016 fundu rannsakendur út að mataræði með háu blóðsykursálagi getur aukið einkenni þunglyndis og þreytu. Mataræði með háu blóðsykursálagi inniheldur mikið magn einfaldra kolvetna, sem finna má meðal annars í gosdrykkjum, kökum, hvítu brauði og kexi.

Með því að innbyrða daglega andoxunarríka fæðu, s.s. grænt grænmeti og ávexti, omega3 og B12 vítamín og kólín úr eggjum, hjálpar það líkamanum og heilanum að starfa eðlilega og gerir okkur betur í stakk búinn fyrir áskoranir dagsins.

Æfing dagsins:

Borða hollar: Byggðu mataræði þitt upp með andoxunarríku grænu grænmeti og ávöxtum, omega 3 og B12 vítamín og kólín úr eggjum.

Dagur 2

Markmið dagsins: komdu þér upp venju að borða hollari mat

Heilbrigðisvísindin hafa lengi þekkt til tengslanna á milli mettaðrar fitu og hjarta- og æðasjúkdóma. Með því að draga úr neyslu á mettaðri fitu, lækkar LDL-kólesteról í blóði. LDL kólesteról stuðlar að myndun fitukekkja í blóði slagæða sem eykur hættuna á hjartaslagi eða blóðtappa.

Lækkun blóðþrýstings er einnig mikilvægt fyrir heilbrigði hjartans og með því að draga úr neyslu á salti niður í 1500 milligröm á dag hefur það mikil áhrif á blóðþrýsting okkar. Salti er bætt við margar fæðutegundir í dag, sérstaklega unnar matvörur og skyndibita. Aðili sem vill lækka blóðþrýsting sinn ætti að sniðganga þannig matvörur.

Til að stíga fyrsta skrefið í áttina að taka upp heilbrigðara mataræði er gott að setja sér markmið og taka eitt skref í einu.

Æfing dagsins:

Settu óhollt snakk, t.d. kartöfluflögur á staði sem erfitt er að ná í þær og settu hollara snakk s.s. gulrætur á aðgengilegan stað til að auðveldara sé að grípa í það. Jafnframt er gott að draga úr innkaupum á óhollum matvörum jafnt og þétt.

Dagur 3



Markmið dagsins: Hreyfðu þig meira

Hreyfing eða líkamleg áreynsla hjálpar til við að viðhalda heilbrigðari líkamsþyngd og dregur úr líkunum á að þróa með sér sykursýki 2 og æðasjúkdóma og aðra langvinna sjúkdóma.

Að stunda styrktaræfingar með lóðum eykur vöðvastyrk og brennslu og hjálpar til við að halda heilbrigðri líkamsþyngd. Auk þess upplifa þeir sem eru líkamlega virkir oft eftirfarandi ávinning af hreyfingu:

- betri svefn
- hægari heilahrörnun
- minni streitu
- minni líkur á beinþynningu
- sterkara ónæmiskerfi

Það er hægt að hreyfa sig á svo marga mismunandi og skemmtilega vegu. Hreyfing á ekki að vera ánauð heldur skemmtileg og á að vera framkvæmd vegna vellíðunarinnar sem hún framkallar, mun fremur en eingöngu að líta vel út.

Æfing dagsins:

Hafðu það fyrir reglu að reyna að ganga á milli staða ef vegalengdin er hæfileg (þú ákveður hvað er hæfileg vegalengd fyrir þig) eða að ganga stigann frekar en að taka lyftu.

Dagur 4

Markmið dagsins: Góður nætursvefn

Það eru nokkrir þættir sem geta truflað góðan nætursvefn, einn af þeim er kæfisvefn. Kæfisvefn á sér stað þegar öndunarvegur stíflast ítrekað við svefn. Áhrifaþættir geta verið ofþyngd, neysla áfengis eða neysla óholls mataræðis.

Með því að minnka neyslu á áfengi og koffíni er hægt að stuðla að betri svefni þó að viðkomandi þjáist ekki af kæfisvefni.

Æfing dagsins:

Veldu eitt af neðan greindu og tileinkaðu þér á hverjum degi í viku.

1. Skiptu út sykruðum drykkjum fyrir vatn og jurtate.
2. Farðu í sturtu 30 mínútum áður en þú ferð að sofa.
3. Hafðu svefnherbergið 2-3 gráðum kaldara en önnur herbergi.

Dagur 5



Markmið dagsins: Matarfíkn - Sykurfíkn

Fjölmargar niðurstöður benda á sterk tengsl á milli mataræðis og skapferlis.

Hugtak sem hefur fengið vaxandi athygli undanfarin 10 ár er matarfíkn. Sögulega hefur orðtakið fíkn hingað til verið tengt við óhóflega neyslu fíkniefna þrátt fyrir neikvæð áhrif þeirra. Fíkn er í dag notað í víðari merkingu, jafnvel er vísað til hegðunarfíknar, sem er skilgreint sem hegðun sem er endurtekin til að öðlast umbun, jafnvel þó að afleiðingarnar séu neikvæðar. Einstaklingar sem þróa með sér matarfíkn sýna sömu einkenni og þeir sem kljást við eiturfjafíkn, s.s. óstjórnlega löngun í mat öllum stundum, óhóflega skammtastærð þar sem sífellt meira magn matar þarf til að ná umbun og algjöra óstjórn til að takast á við aðstæður.

Stór partur af þeim rannsóknum sem hafa verið gerða á matarfíkn hafa sett kastljósið á sykurfíkn, þar sem talið er að sykurfíkn sé hin undirliggjandi orsök matarfíknar.

Ólíkt öðrum fíknum eða fíkniefnum er auðvelt að koma auga á sykurfíkn. Skýrasta merki sykurfíknar er inntaka á óhóflegu magni matar eða drykkja með háu sykurinnihaldi.

Árið 2016 fundu rannsakendur það út að mataræði með háu innihaldi blóðsykurs getur orsakað aukin einkenni þunglyndis og þreytu.

Mataræði sem veldur blóðsykursálagi inniheldur mikið magn einfaldra kolvetna, sem finna má í öllum gosdrykkjum, hvítu brauði, kökum og kexi. Grænmeti, heilhveiti og heilkorn innihalda lítið magn blóðsykurshækkandi efna.

Jafnvel þó að hollt mataræði geti bætt líðan þá er það mikilvægt að fólk sem þjáist af þunglyndi leiti til lækna og fái aðstoð þannig.

Æfing dagsins:

Dragðu úr inntöku sykurs jafnt og þétt í drykkjum s.s. kaffi og te, frá t.d. 10 skeiðum á dag niður í 6

Dagur 6

Markmið dagsins: Meðvituð ganga.

Meðvituð ganga er frábær leið til að sameina tvo áhrifaríka þætti til að draga úr streitu, hreyfingu og núvitund.

Líkt og núvitund er æfing í að einbeita sér að líðandi stund, er meðvituð ganga æfing í að taka eftir umhverfi sínu, líkama og huga á meðan á göngunni stendur. Sem sagt, stunda núvitund á meðan göngunni stendur. Með þessu fæst tvöföld umbun út úr göngunni.

Æfing dagsins:

Hér er slóð inn á íhugun sem er gott að nota við gönguna. <https://youtu.be/bVvhK4bdbSA>



Námsþáttur 2: Félagsfærni- og tilfinningagreind

Dagur 1

Markmið dagsins: Sjálfvitund

Sjálfsvitund felst í að þekkja sína innri líðan s.s. tilfinningar, orsakir tilfinninga, svo sem styrk- og veikleika og síðast en ekki síst gildi okkar eða fyrir hvað við stöndum.

Æfing dagsins:

Markmið dagsins er að þekkja sjálfan sig betur, að taka okkur eins og við erum og notfæra okkur það til að halda áfram að læra inn á okkur og um leið þróast og þroskast. Til þess getum við notað SWAN kerfið.

SWAN stendur fyrir:

S: Styrkleiki (Strengths)

W: Veikleiki (Weaknesses)

A: Markmið (Aims)

N: Þarfir (Needs)

Styrkleikar eru jákvæðir eiginleikar okkar. Styrkleikinn getur verið persónueinkenni, s.s. góðmennska, þakklæti, hugrekki o.s.frv. eða eiginleikar sem við höfum tileinkað okkur eða lært, s.s. að teikna vel, framsögn, framkoma o.s.frv. Meðan við gerum SWAN æfinguna í að tilgreina styrkleika okkar ættum við ekki bara að einblína á auðþekkjanlegu styrkleikana heldur líka hluti sem við erum góð í en eru duldir eða jafnvel í dvala sem við notum ekki meðvitað. Það er gott að skrifa allt niður sem okkur dettur í hug sem styrkleika, án ritskoðunar en um leið að vera heiðarleg/ur.

Veikleikar eru þau einkenni eða atriði sem draga úr möguleikum okkar. Veikleikar hægja á framþróun okkar og þroska. Sem dæmi um veikleika er t.d. leti, frestunarárátta, reiði, pirringur og óþolinmæði. Flest okkar hafa lært, eða teljum okkur þurfa, að fela veikleika okkar, sem verða til þess að þeir stækka fremur en minnka þegar við mætum mótlæti. Markmið okkar á að vera að við séum meðvituð um veikleika okkar og finna út hvernig við getum notað styrkleika okkar til að sigrast á veikleikum.

Markmiðin okkar eru það sem kemur okkur fram úr á hverjum degi, hjálpar okkur að vinna með okkur sjálf og þroskast. Þegar við skráum niður markmið okkar er gott að hafa í huga að þau þurfa að vera raunhæf, að við getum með styrkleikum okkar náð þeim, en þau séu ekki óraunhæf draumsýn.

Við höfum öll þarfir, frumþarfir okkar eru t.d. fæða, vatn, húsaskjól, klæði o.s.frv. Þegar frumþörfum okkar hefur verið mætt þá koma fram aðrar þarfir fyrir ást, menntun, bætta félagsleg stöðu o.s.frv. Almennt er talið að við séum með 6 flokka af þörfum: líkamlegar, andlegar, tilfinningalegar, sálfræðilegar, félagslegar og trúarlegar eða andlegar. Við þurfum að gefa okkur tíma til að skrá niður þarfir okkar og raða þeim niður í þessa flokka.

SWAN æfingin krefst þess af okkur að við gefum okkur tíma til að fara í gegnum alla þætti hennar. Við þurfum að sýna einurð í að leita að svörum við eftirfarandi spurningum:



Styrkleikar:

- Hvaða styrkleika langar mig að þróa með mér?
- Hvaða styrkleika hef ég erfitt frá fjölskyldu minni?
- Hverjir eru styrkleikar mínir, samkvæmt fólki sem þekkir mig?
- Hvaða styrkleika get ég notað til að sigrast á veikleikum mínum?
- Hvaða styrkleikar geta hjálpað mér við að ná markmiðum mínum?

Veikleikar:

- Hverjir eru mínir helstu veikleikar?
- Hvaða veikleikum get ég sigrast á?
- Hvaða veikleika get ég sætt mig við og lifað með?
- Hvaða veikleika get ég ekki sætt mig við?
- Get ég snúið einhverjum veikleikum mínum yfir í styrkleika?
- Hvaða veikleikar hindra mig í því að ná markmiðum mínum?

Markmið

- Hvaða markmið mín eru raunhæf og framkvæmanleg? Gefðu þau óraunhæfu upp á bátinn.
- Hver er rótin að markmiðum mínum: fjölskyldan mín, draumar mínir eða væntingar samfélagsins?
- Á hverju eru markmið mín byggð: ótta, þrá, ást?

Þarfir

- Hverjar eru þarfir mínar, en ekki þrár?
- Eru þetta raunverulegar þarfir mínar eða væntingar samfélagsins?
- Hvaða þörfum mínum er fullnægt? Hvað þarf ég að gera til að fullnægja þeim sem eftir eru?

Sá sem fann upp þessa æfingu, Swami Niranjananda, mælir með að við gerum þetta á hverjum degi í 3 mánuði. Til þess getum við notað þá gömlu og margprófuðu aðferð að prenta út [SWAN spurningarlistann](#) og fylla hann út, eða að við getum notfært okkur hugleiðsluæfingu á þeim tíma dags sem hentar okkur best. (https://youtu.be/NolEKUEET_g)

Dagur 2

Markmið dagsins: Sjálfstjórn

Sjálfstjórn er sá eiginleiki að getað stýrt hegðun með því að stjórna hugsun og tilfinningum okkar og um leið bæta líkamlega og andlega líðan. Fólk sem er með góða sjálfstjórn bregst yfirleitt ekki ósjálfrátt við áreiti og gefur ekki eftir fyrir tilfinningum eins og t.d. reiði, afbrýðisemi, ótta eða öðrum tilfinningum sem geta haft neikvæð áhrif á ákvarðanir og hegðun. Sjálfstjórn bætir sjálfsmynd fólks sem um leið bætir samskipti milli fólks og bægir þeim frá átökum við aðra.

Æfing dagsins:



Æfingin heitir andlegt spjall. Hún hjálpar okkur að ná fram betri og dýpri skilningi á gæðum tilfinninga okkar. Við öðlumst innsýn í markmið okkar og forgangs röðun á þeim ásamt þeim gildum og heimssýn sem skapa viðhorf okkar almennt.

Skref 1:

Haltu dagbók yfir hugsanir þínar sem vakna við þessa æfingu, í a.m.k. 7 daga.

Ein leið til að ná árangri í þessu verkefni er að reyna að fylgjast með hugsunum þínum líkt og þú sért að fylgjast með þeim séð utan frá, þ.e. eins og einhverjum utanaðkomandi sem er að fylgjast með huga þínum, hugsunum og ímyndum sem þar birtast.

Á meðan þú gerir þessa æfingu passaðu þig á að dæma ekki þær hugsanir, tilfinningar eða ímyndir sem skjóta upp kollinum. Reyndu að standast freistinguna á að flokka þær niður í “jákvæðar”, “neikvæðar” “góðar” og “slæmar”. Markmið þitt er eingöngu að fylgjast með þeim hugsunum sem birtast án þess að dæma þær, flokka þær eða gera athugasemdir við þær.

Ef þér finnst það að fylgjast djúpt með hugsunum þínum sé að hafa áhrif á hvernig þér gengur að skrá þær niður þá er það alveg eðlileg tilfinning. Taktu reglulega hlé frá æfingunni og haltu áfram þegar þú ert tilbúin(n) að takast aftur á við verkefnið.

Skref 2:

Eftir því sem líður á vikuna, farðu yfir þær hugsanir sem þú skráðir niður og svaraðu eftirfarandi spurningu. Hvaða hugsanir eru ríkjandi hjá mér?

- ☐ Neikvæðar.
- ☐ Jákvæðar.

Flokkaðu þær hugsanir sem þú skráðir niður í eftirfarandi flokka: a) hugsanir þar sem þú berð þig sama við aðra; b) hugsanir um samskipti þín við aðra; c) hugsanir um verkefni og vinnu; d) hugsanir um fortíðina; e) hugsanir um framtíðina; f) aðrar hugsanir;

Hér getur þú náð þér í verkefnablaðið fyrir andlega spjallið. Gangi þér vel! [Verkefnablað](#)

Dagur 3

Markmið dagsins: Ábyrg ákvörðunartaka. (1)

Skynsamlegar ákvarðanir

Þegar þú kaupir þér ný föt, veltir þú fyrir þér umhverfissporinu sem fötin skilja eftir sig?



Staðreyndin er sú að því oftast sem við kaupum ný föt og losum okkur við gömul þeim mun meiri áhrif erum við að hafa á auðlindir heimsins. Vissir þú að tísku og textíliðnaðurinn ber ábyrgð á allt að 10% útblæstri koltvísýrings á heimsvísu, sem er meira en öll flug- og skipaumferð gerir, samkvæmt Umhverfisstofnun sameinuðu þjóðanna.

Fataframleiðsla í mörgum af stærstu iðnríkjum heims, s.s. Kína, Indlandi og Bangladess hefur eyðilagt lífríki í mörgum stórár þar sem skólp frá verksmiðjunum fer beint út í árnar. Þessar stórár eru orðnar fullar af krabbameinsvaldandi efnum og í ofanálæg eru örsmáar plastagnir sem koma frá gerviefnum í fataframleiðslunni að berast áfram með ánum út í sjó sem mengar bæði fæðu- og ferskvatnskeðju heimsins.

Ef við viljum vera ábyrg gagnvart umhverfinu ættum við að verða meðvituð um neysluvenjur okkar og takmarka kaup á fatnaði eða velja fatnað úr hreinum efnum frá umhverfissvottuðum fataframleiðendum.

Æfing dagsins:

Hugsum okkur tvisvar um áður en við verslum okkur föt og losum okkur við gömul í staðinn. Ef við ákveðum að losa okkur við gömul föt reynum þá að fara með þau í endurvinnslu eða gefum þau.

Dagur 4

Markmið dagsins: Ábyrg ákvörðunartaka. (2)

Samgöngumáti

Samkvæmt Umhverfisstofnun Evrópusambandsins 2017, kom 27% af gróðurhúsalofttegundum 28 ríka sambandsins frá samgöngum. Stærsta hlutfallið, 71,1%, kom frá samgöngum á vegum, þar á eftir flug- og skipasamgöngur. Vegasamgöngur hafa mestu áhrifin enda lang algengasti samgöngumátinn.

Byggt á þessum gögnum leggjum við til ákveðna þætti til að við getum verið meðvituð um umhverfissvænan samgöngumáta.

Æfing dagsins:

Skoðaðu eftirfarandi hugmyndir um hvernig þú getur gert þína samgöngukosti umhverfissvænni og veldu einn sem þú heldur að þú getir nýtt þér:

- Skilja bílinn eftir heima hvenær sem þú getur og nýttu þér almenningssamgöngur.
- Nýttu þér umhverfissvænan ferðamáta þegar þú getur (Hopp hjól eða Hopp bíl).
- Sameinast öðrum í bíl, t.d. með samstarfsfélögum eða skólafélögum.
- Ef þú býrð það vel að geta notað reiðhjól sem samgöngumáta þá nærðu líka að ferðast á umhverfissvænan máta og fá góða hreyfingu í leiðinni.

Dagur 5

Markmið dagsins: Hjálpsæmi



Samkvæmt rannsókn, þá upplifðu einstaklingar með króníska verki, minni einkenni þegar þau unnu sjálfboðaliðastarf með öðrum einstaklingum.

Ef þú þjáist af hjartasjúkdómi, hefurðu örugglega fengið þau skilaboð frá læknum þínum að minnka neyslu á rauðu kjöti eða minnka álagið í vinnunni. Þú ættir líka að íhuga að gefa þér tíma í að vera sjálfboðaliði. Rannsókn á eldra fólki sem vann að jafnaði 200 klst. sjálfboðaliðastarf á ári sýndi að það minnkaði líkurnar á háþrýstingi um allt að 40%. Hugsanlega var ástæðan að í sjálfboðaliðastarfinu rufu þau félagslega einangrun sína og minnkuð streituna sem veldur því að einangrast.

Það að aðstoða aðra er ekki bara gott fyrir þá sem þess njóta heldur líka þá sem aðstoða. Við aukum hamingju okkar með því að hjálpa öðrum, bætir líðan og heilsu. Hjálpsemi myndar sterkari tengsl á milli fólks og býr til betra samfélag. Það að hjálpa öðrum snýst ekki um peningaaðstoð, heldur að gefa öðrum af sér, t.d. tíma sinn. Aðalmálið er ef þú villt að þér líði vel, þá þarftu að stuðla að vellíðan annarra.

Æfing dagsins:

Taktu þátt í samfélagslegu verkefni sem þú vilt styðja við.

Dagur 6

Markmið dagsins: Gefðu tíma

Fyrir marga er það að gefa af sér að vera sjálfboðaliði. Fólk tekur þátt í sjálfboðastarfi, bæði að því að eftir því var leitað eða vegna þess að þeim líður vel að gefa af sér.

Það að gefa tíma sinn hefur mun meiri áhrif á vellíðan en að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi til að gera góðverk. Það að gefa tíma sinn er grundvöllur til að auka lífsgæði og byggja um leið upp nærsamfélag okkar. Þetta er góð leið til að kynnast betur samfélaginu sem við búum í, mynda tengslanet eða jafnvel vináttu, um leið og við vinnum í átt að ákveðnu markmiði. Þetta er í sjálfu sér góð leið til að öðlast jákvæðan tilgang í líf okkar.

Auk þess, það kostar ekkert að gefa tíma sinn!

Æfing dagsins:

Gefðu þér tíma til að tala reglulega við öldruð skyldmenn eða fólk sem þú þekkir og býr eitt.



Námsþáttur 3 Aðlögunarhæfni

Dagur 1:

Markmið dagsins: Hvernig líður okkur í dag?

Eruð þið meðvituð um líðan ykkar og tilfinningar? Geturðu útskýrt nákvæmlega hvernig þér líður núna? Það að þekkja líðan okkar og tilfinningar er lykillinn að forðast átök, stjórna streituvöldum í lífi okkar og gera okkur kleift að taka góðar ákvarðanir og mynda góð tengsl.

Eftirfarandi er æfing sem hjálpar okkur að greina líðan okkar.

Æfing dagsins:

Verkefnið heiti Veðurspáin og gengur út á að gera okkur meðvituð um líkama okkar, líðan og tilfinningar. Þessir þrír þættir þess að vera mannlegir gerir okkur bæði að einstökum og flóknum lífverum.

<https://youtu.be/y11l4Dnh34c>

Dagur 2

Markmið dagsins: Skapmælirinn

Skapmælirinn er verkfæri sem var hannað af Miðstöð Tilfinningalegrar Greindar í Yale, Bandaríkjunum. Skapmælirinn hjálpar okkur við að greina og skilja bæði líðan okkar og tilfinningar.

Skapmælirinn er byggður upp sem kassi með fjórum ferningum í, með sinn litinn hvern, rauðan, bláan, grænan og gulan, sem hver og einn inniheldur mismunandi tilfinningar. Allar þessar tilfinningar eru flokkaðar eftir ánægju- og orkustigi.

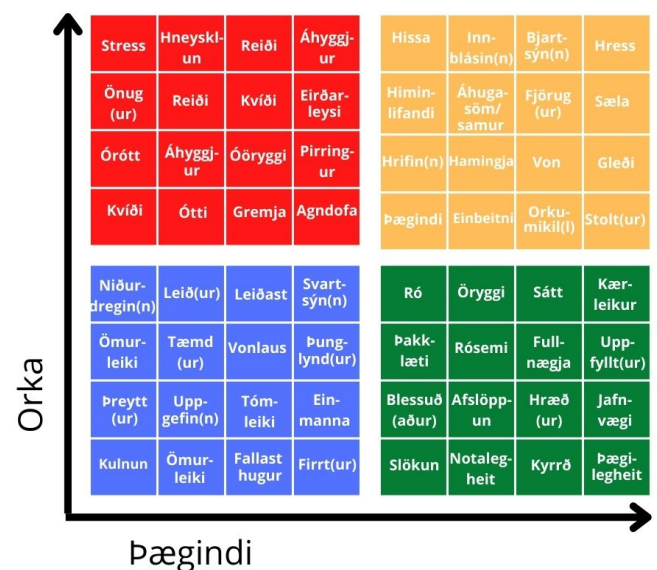
Tilfinningar á rauða svæðinu innihalda mikla orku en litla ánægju, s.s. reiði, ótti og hræðsla.

Tilfinningar á bláa svæðinu innihalda litla orku og litla ánægju, s.s. depurð, pirringur og kvíði.

Tilfinningar á græna svæðinu innihalda litla orku en mikla ánægju, s.s. ró, slökun og kyrrð.

Tilfinningar á gula svæðinu innihalda mikla orku og mikla ánægju, s.s. hamingju, tilhlökkun og forvitni.

Um leið og við verðum meðvituð um tilfinningar okkar, förum við að skynja hvernig þær hafa áhrif á ákvarðanir okkar og hegðun. Skapmælirinn gerir





okkur kleift að greina á auðveldan hátt hvar við erum stödd í núinu, sem hjálpar okkur að taka ákvarðanir sem munu bæta líðan okkar, ef þess þarf.

Markmið okkar er að vera á græna og gula svæðinu um 70% tíma okkar. Með því getum við aukið bæði hamingju okkar og þeirra í kringum okkur. Vísindamenn hafa sannað að hamingja er smitandi, þegar við erum hamingjusöm smitum við út frá okkur til þeirra sem við erum nálægt, svo hamingja þeirra eykst, um allt að 15% hjá þeim sem standa okkur næst en annarra um allt að 6-10%.

Æfing dagsins:

Veldu á [skapmælinum](#) hvernig þér líður hér og nú.

Veltu fyrir þér hvað hugsun og skynjun hafa mikil áhrif á tilfinningar þínar.

Ef meirihluti tilfinninga þinna fellur undir rauða eða bláa flokkinn, reyndu þá strax í dag að gera eitthvað til að koma þeim yfir í græna eða gula flokkinn.

Dagur 3

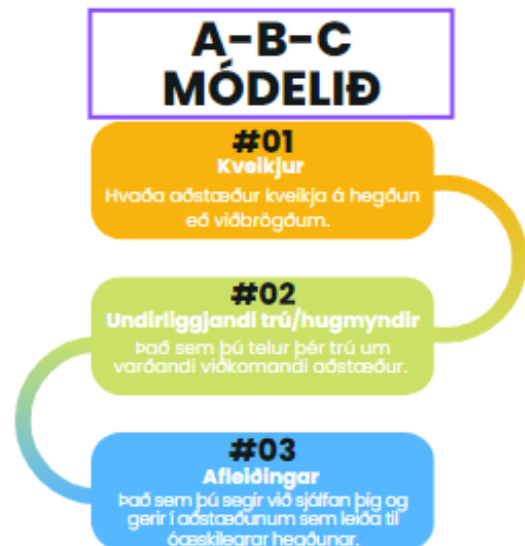
Markmið dagsins: Reynum að skilja af hverju við högum okkur eins og við gerum

Til að reyna að skilja betur hegðun okkar er gott að skoða [ABC verkefnið](#), sem var hannað af sálfræðingnum Dr. Albert Ellis. Þessi æfing hjálpar okkur að skilja tengslin á milli virkni (A), skoðana (B) og viðbragða okkar tengd tilfinningum og atferli (C)

Albert Ellis bendir á að það er ekki atburðurinn beint sem hefur áhrif á líðan okkar og viðbrögð, heldur hvernig við tölum við okkur sjálf, skoðun okkar og hugmyndir um atburðinn sem hefur áhrif á líðan okkar og um leið hvernig við bregðumst við. Stundum er skoðun okkar á aðstæðum ekki rétt sem gerir það að verkum að viðbrögð okkar eru röng miðað við aðstæður.

Æfing dagsins:

Tilfinningarán er hugtak sem er komið frá Daniel Coleman, sérfræðingi í tilfinningagreind. Hugtakið skilgreinir hvað gerist þegar mandlan, sá partur í heilanum sem samhafir viðbrögð taugakerfisins, yfirtekur rökrétta hugsun okkar. Í hættulegum aðstæðum er það mandlan sem hjálpar til með ósjálfráðum viðbrögðum, (t.d. ef við erum elt af villidýri) en í dagsdaglegum aðstæðum þar sem við hugsanlega upplifum einhverja ógn á mandlan það til að taka af skarið og koma af stað viðbrögðum sem





eru hreint og beint órókrétt og jafnvel hættuleg okkur.

Upphugsaðu aðstæður þar sem þú hefur upplifað tilfinningarán. Lýstu aðstæðum.

1. Lýstu aðstæðum
2. Hvað orsakaði þessar aðstæður?
3. Hvernig brást þú við? Hvernig brugðust aðrir við?
4. Hvernig lauk aðstæðunum?
5. Hvað lærðir þú í þessum aðstæðum?

Náðu í vinnuskjalið með tilfinningalega ráninu [hér](#).

Dagur 4

Markmið dagsins: Viðbragðsáætlun

Í viðskipta – og stjórnunarfræðum er hugtakið viðbragðsáætlun oft notað. Það er þegar búið er að skoða ofan í kjölinn hvaða hindranir eða vandamál geta komið upp í hverju tilviki fyrir sig og hvaða leiðir eru færar til að takast á við þær hindranir.

Þér kann að finnast tilgangslaust að hugsa upp aðstæður sem geta komið upp og hvernig best sé að bregðast við þeim, sérstaklega þar sem bæði er erfitt að hugsa upp allar hugsanlegar aðstæður og einnig að það eru litlar líkur á að þær raungerist.

En málið er að ef þú ert með viðbragðsáætlun, sama hvað gerist, þá ertu búin að ákveða hvað gera skal. Ef þú ert undir álagi þá getur það hjálpað að vera búin/n að ákveða hvernig bregðast skal við.

Æfing dagsins:

Byggt á tilfinningaráninu sem þú varst að vinna með, hugsaðu um 3 aðstæður sem þú nefndir og hvað þú lærðir af þeim og settu fram viðbragðsáætlun sem þú getur nýtt þér til að minnka álag og koma í veg fyrir að upplifa aftur tilfinningarán. Settu fram markmið um hvernig þú ætlar að nýta þér viðbragðsáætlanir til að vinna með erfiðleika og áskoranir í framtíðinni.

Náðu í vinnuskjalið fyrir viðbragðsáætlun [hér](#).

Dagur 5

Markmið dagsins: Hvernig á að vega upp á móti neikvæðum atburðum.

Það má segja að taugakerfi manna stuðli að neikvæðni. Þessi eiginleiki taugakerfisins hefur gert okkur kleift að lifa af í gegnum aldirnar. Því miður hefur þessi eiginleiki líka í för með sér aukið álag og kvíða. Hvað getum við gert til að lágmarka neikvæðni? Vísindamenn hafa komist að því að það þarf þrjár jákvæðar upplifanir til að núlla út eina neikvæða. Þetta kallast 3:1 jákvæðni hlutfallið og það skilvirkasta leiðin er að við sjálf framköllum jákvæðu upplifanir í huga okkar til að vinna á móti þeim.



Æfing dagsins:

Gerðu lista yfir þau atriði sem vekja jákvæðni og gleði í huga þínum. Næst þegar þú lendir í neikvæðum aðstæðum geturðu hugsað um þennan lista og kallað fram 3 jákvæð atriði til að vega upp á móti þeim neikvæðu.

Dagur 6

Markmið dagsins: Jafnvægi - hvernig á að jafna sig fljótt

Jafnaðargeð er eiginleikinn til að sætta sig við “það sem er” án andstöðu. Það að hafa jafnaðargeð er að hafa innri frið, því með jafnaðargeði ert þú ekki að eyða tíma þínum í að berjast á móti því sem þú getur ekki breytt.

Ef þér tekst að þróa með þér jafnaðargeð sem þitt helsta varnarviðbragð munt þú geta stjórnað tilfinningum þínum og forðast reiði – og þirringaköst sem leiða oft til átaka við aðra.

Æfing dagsins:

Reyndu þessa jafnaðargeðsæfingu og notaðu hana þegar þú ert undir álagi. <https://youtu.be/Fs9kDhMbGmM>



Námsþáttur 4 Sjálfstiltrú

Dagur 1

Markmið dagsins: Sjálfstiltrú

Sjálfstiltrú vísar til trúar einstaklingsins á eigin getu til að framkvæma hegðun sem er nauðsynleg til ná fram tiltekinni frammistöðu eða árangri (Bandura, 1977, 1986, 1997). Helstu kostir sjálfstiltrúar eru:

- Hún eykur seiglu okkar þegar við erum undir álagi
- Hún hjálpar okkur að viðhalda heilbrigðum lífstíl
- Hún er lykilinn að árangri í menntun og starfi
- Hún eykur sjálfstraust okkar og um leið lífsfyllingu

Æfing dagsins:

Náðu í sjálfstiltrúar spurningalistann [hér](#), fylltu hann út og sjáðu þínar niðurstöður.

Dagur 2

Markmið dagsins: Þekktu styrkleika þína

Í rannsókn framkvæmdri af VIA stofnuninni í persónurannsóknum (VIA Institute for Character Research) voru skilgreindir 24 persónuleikastyrkleikar sem við mannkynið eigum sameiginlega. Þessir styrkleikar sýna jákvæða þætti persónuleika okkar, eiginleika eins og góðvild, forvitni og seiglu, eiginleika sem skilgreina hver við erum og eru álitnir mikilvægir af öðru fólki og samfélaginu öllu. Það athyglisverða við þessa eiginleika er að það eru til 600 trilljónir (23núll) mögulegra samsetninga á þessum 24 styrkleikum, svo það er afar sjaldgæft að persónuleikar fólks séu eins. Þrátt fyrir að þessir 24 styrkleikar séu alls staðar nálægir, er það einstakt hvernig eiginleikar fólks koma í ljós. Einstök samsetning styrkleika í hverri manneskju ákvarðar fyrir fram mannlegt eðli okkar.

Veist þú hverjir eru þínir persónuleikastyrkir? Notaðu æfinguna til að finna út eða staðfesta einstaka jákvæða eiginleika þína.

Æfing dagsins:

Framkvæmdu [VIA prófið](#) og vistaðu niðurstöðurnar. Eftir það finndu út persónuleikastyrki þinna nánustu og hrósaðu þeim fyrir þá. Hvettu fólkið í kringum þig til að framkvæma sjálft VIA prófið til að læra um sína persónuleikastyrki.

Dagur 3

Markmið dagsins: Þroskaðu styrkleika þína



Förum aftur í VIA prófið og finnum þá þrjá styrkleika sem eru neðstir á þínum lista. Þetta eru ekki veikustu styrkleikar þínir, heldur styrkleikar sem þú, einhverra hluta vegna, ert ekki að nota þér eða metur ekki. Vísindin kenna okkur að á erfiðum tímum eigum við að treysta á okkar helstu styrkleika, þá sem eru efstir hjá okkur, en nota góðu tímana til að finna út hvernig við getum notfært okkur þá styrkleika sem eru neðstir á listanum okkar.

Æfing dagsins:

Lestu meira um þrjá neðstu styrkleika þína í VIA prófinu í eftirfarandi hlekk:

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Taktu meðvitaða ákvörðun um hvaða styrkleika þú ætlar markvisst að nota þessa vikuna.

Dagur 4

Markmið dagsins: Hugsaðu um heilann

Við erum flest öll ekki meðvituð um þá staðreynd að heilinn í okkur minnkar með aldrinum. Eins og vöðvi sem rýrnar vegna skorts á notkun, byrjar mannsheilinn að missa taugafrumur og minnka eftir því sem við eldumst. Með tímanum getur þessi rýrnun leitt til andlegs sljóleika í besta falli eða minnisleysis eða vitglapa í versta falli. Þrátt fyrir að við getum ekki spornað við því að eldast, getum við unnið á móti hrörnun heilans. Þó að heilinn í okkur breytist með aldrinum, er hægt að viðhalda skerpu heilans með alls kyns æfingum og leikjum til að þjálf hann, líkt og við getum þjálfað alla vöðva okkar með æfingum. Rannsóknir hafa sýnt að fullorðnir einstaklingar sem nota svona hugaræfingar og leiki eru 63% ólíklegri til að þjást af heilabilun en þeir sem stunda ekki neinar æfingar. Alveg eins og að vera með sterkt bak eða sterka handleggi, er hugur okkar “notaðu það eða týndu því” líffæri og því meiri fyrirbyggjandi aðgerðir sem þú gerir til að halda honum heilbrigðum, því betra.

Æfing dagsins:

Skoraðu á heilann, leikum Litaleikinn. Hann er mjög einfaldur. Skrifaðu niður heiti á nokkrum litum, en breyttu litunum í textanum í andheiti miðað við sjálfan litinn sem orðið lýsir, sem dæmi:

Svart Blátt Gult Grænt Rautt Fjólublátt Appelsínugult

Lestu núna upphátt þann lit sem orðin eru í, en ekki litinn sem þau lýsa. Þó að þetta hljómi auðveldlega er þetta frekar erfiður leikur. Renndu eins hratt yfir orðin og þú getur og farðu nokkrum sinnum yfir textann til að athuga hvort að hraðinn aukist. Um leið og þessi orð eru orðin þjál, skrifaðu niður önnur litaheiti með sama stíl en hafðu þau fleiri núna og farðu eins að með þau.

Dagur 5

Markmið dagsins: Dómgreind

Sagan um: “Góðir hlutir eða slæmir hlutir, hver veit?”*

Það var einu sinni bóndi sem átti eina meri og einn son.



Dag einn strauk merinn. Nágrannarnir komu til bóndans og voru miður sín yfir strokinu: “Þetta eru slæmar fréttir, hvernig ætlaðu að vinna á ökrunum hestlaus? Bóndinn svaraði: “Góðir hlutir eða slæmir hlutir, hver veit?”.

Nokkrum dögum seinna skilaði merinn sér heim og með henni fylgdi annar hestur. Nágrannar bóndans urðu mjög glaðir fyrir hans hönd og sögðu: “Þvílík heppni, nú geturðu unnið tvöfalt meira á ökrunum með tvo hesta”. Bóndinn svaraði: “Góðir hlutir eða slæmir hlutir, hver veit?”.

Daginn eftir datt sonur bóndans af nýja hestinum og fótbrotnaði. Nágrannarnir mættu og sögðu: “En slæmar fréttir, nú þegar hann er rúmliggjandi getur hann ekkert hjálpað þér”. Bóndinn svaraði: “Góðir hlutir eða slæmir hlutir, hver veit?”.

Stuttu seinna bárust af því fréttir að stríð væri hafið og allir ungir menn ættu að skrá sig í herinn. Allir í sveit bóndans urðu sorgmæddir því þeir vissu að fjöldinn allur af ungum mönnum myndi ekki skila sér heim aftur. Sonur bóndans gat ekki skráð sig þar sem hann var fótbrotninn. Nágrannarnir fylltust öfund og sögðu: “En þú heppinn, þú getur haft son þinn hjá þér”. Bóndinn svaraði: “Góðir hlutir eða slæmir hlutir, hver veit?”.

*Saga þessi og æfingin sem henni fylgir eru úr bókinni: “Ef þú ert svona vel gefinn, af hverju ertu þá ekki hamingjusöm/samur?” eftir prófessor Raj Raghunathan .

Æfing dagsins:

Kíkjum á stóru myndina núna. [Hlöðum niður verkefninu á slóðinni](#) :“Góðir hlutir eða slæmir hlutir – hver veit?”, og byrjum að fara yfir neikvæðar aðstæður úr fortíð okkar.

Dagur 6

Markmið dagsins: Sjálfsstjórn

Þrátt fyrir að sjálfsstjórn hafi yfirleitt verið skilgreind sem jákvæður eiginleiki sem geti hafi áhrif á að ná betri árangri almennt í leik og starfi, í lífinu og betri heilsu, hafa nýlegar kannanir einnig sýnt fram á að fólk með mikla sjálfsstjórn eigi auðveldara með að fá meira út úr lífinu og öðlast meiri lífshamingju.

Niðurstöður úr rannsókn sem var gerð var á 545 einstaklingum í háskólanum í Utrecht, Hollandi, benda til þess að fólk með mikla sjálfsstjórn sé hamingjusamara vegna þess að: 1) það er meðvitaðra um jákvæðan ávinning og þess vegna árangursmiðaðrar í hegðun sinni og 2) þau haga forvörnum sínum ekki til þess að forðast því að tapa einhverju og eru ekki upptekin af því þegar það ræðst í ákveðin verkefni.

Sjálfsstjórn hefur verið tengd við góðan árangur í lífinu, svo virðist sem einstaklingar með mikla sjálfsstjórn hafi meiri von og væntingar um framtíðina fremur en að sniðganga hindranir. Að því sögðu, þá er það ljóst að þrátt fyrir að leitinn að hamingjunni sé ekki auðveld þá er hún alfarið í okkar höndum.

Æfing dagsins:

Hér notum við aðferð til að takast á við kvíða sem kallast 5-4-3-2-1 og beinir sjónum að skynfærum okkar.

Skref 1: Stattu upp, réttu úr þér og stattu með fætur örlítið í sundur og andaðu rólega inn og út, þrisvar sinnum.

Skref 2: Taktu eftir 5 hlutum sem þú getur séð - s.s. stóll eða lampi.

Skref 3: Komdu við 4 hluti - s.s. fötin þín eða húsgögn.



Skref 4: Hlustaðu eftir **3** hlutum - s.s. umferð eða umgangi.

Skref 5: Lyktaðu af **2** hlutum – s.s. ilmvatnið þitt eða sjampó.

Skref 6: Bragðaðu **1** hlut

Skref 7: Einbeittu þér að því að anda rólega inn og út. Hvernig líður þér?



Námsþáttur 5 Bjartsýni og samkennd í eigin garð

Dagur 1

Markmið dagsins: Sjálfsmildi

Í mörgum sálfræðirannsóknnum hefur verið sýnt fram á að sjálfsmildi er nauðsynleg fyrir andlega heilsu og vellíðan með því að vinna gegn kvíða og þunglyndi. Hinn frægi hamingju fyrirlesari og rannsakandi, prófessor Raj Raghunathan við McCombs School of Business við háskólann í Texas, bendir á að þegar hlutirnir ganga ekki vel hjá okkur, eigum við að æfa okkur í sjálfsmildi og þegar hlutirnir ganga vel hjá okkur eigum við að æfa okkur í þakklæti. Að æfa sig í sjálfsmildi felst í því að dæma okkur ekki of hart fyrir það sem við höfum gert rangt, heldur hugsa okkur hvernig við myndum leiðbeina vini okkar sem væri í sömu stöðu og nota sömu orð til að tala við okkur sjálf.

Æfing dagsins:

Gerum eina stutta sjálfsmildis æfingu. Hún felst í því að koma fram við okkur eins og við myndum koma fram við góðan vin eða fjölskyldumeðlim sem mistókst eitthvað eða náði ekki markmiði sínu. Æfingin felst í því að tala við okkur sjálf með góðvild og samkennd að leiðarljósi líkt og við myndum tala við aðra.

Hér er hægt að ná í verkefnablað sjálfsmildisæfingarinnar: [verkefnablað](#).

Dagur 2

Markmið dagsins: Besta framtíðin

Núvitund, það að vera viðstaddur hér og nú, er lykilatriði fyrir okkur til að viðhalda seiglu, til að auðvelda okkur að taka réttar ákvarðanir og fylgja þeim eftir. Það að dreyma dagdrauma um framtíðina hefur jákvæð áhrif á lífsánægju okkar.

Það að hugsa jákvætt um framtíðina og skipuleggja hvernig við getum látið drauma okkar rætast hjálpar okkur á eftirfarandi hátt:

- hvetur okkur í að ná árangri
- eykur jafnaðargeð
- að styðja við og hjálpa öðrum
- að takast á við erfiðleika
- að taka betri ákvarðanir um framtíðina

Laura King, prófessir í sálfræði við Southern Methodist háskólann, hefur búið til æfingu sem hún kallar: “Besta mögulega lífið”. Hún felst í því að sjá fyrir sér bestu framtíðina fyrir þig í tengslum við eftirfarandi svið lífsins: 1) fyrir okkur sem persónur, 2) samskipti okkar við aðra og 3) í starfi eða okkar eða faglegri þróun. Í þessari æfingu er best að byrja á að sjá fyrir sér hlutina í tengslum við hvert svið og skrifa niður. Gott er að hugsa sér hvernig lífið mun líta út eftir 10 ár ef allt hefði farið eins og best verður á kosið og skrifa síðan niður hvernig lífið er þannig.



Æfing dagsins:

Náðu í verkefnablað fyrir [Besta mögulega lífið](#) og farðu eftir leiðbeiningum verkefnisins.

Dagur 3

Markmið dagsins: Núvitund

Núvitund er það ástand kallað þegar við beinum athygli okkar að líðandi stund, augnablikinu, og horfum á umhverfið í kringum okkur með opnum huga, með forvitni og án fordæminga og tókum raunveruleikanum eins og hann blasir við okkur. Núvitund er líka ferlið þar sem við æfum okkur í að ná núvitundarástandi, erum hér og nú með fulla athygli.

Að vera meðvituð í augnablikinu hjálpar það okkur að auka þekkingu okkar á okkur sjálfum og öðrum, það bætir heilsu okkar og hamingju.

Þegar við erum meðvituð um vera í augnablikinu aukum við gleðina í lífi okkar því ómeðvitað ýtum við í burtu áhyggjum og kvíða fyrir framtíðinni. Fortíðin er að baki okkur og við getum ekki breytt henni og framtíðin er algjörlega ófyrirsjáanleg, þess vegna skiptir nútíðin máli. Núvitund hjálpar okkur að lifa meðvitað og í jafnvægi.

Við getum þróað og dýpkað núvitund okkar með því að taka frá þann tíma sem við viljum og stunda hugleiðslu og núvitundaræfingar.

Hvernig líst þér á að gera núvitundaræfing, sem er mjög auðveld og hægt að gera hvar og hvenær sem er. Kannski ertu í raun að gera hana núna en samt ekki meðvitað?

Við erum að sjálfsgöðu að tala um það að anda. Ef við gerum það meðvitað er þetta auðveldasta æfingin til að fanga athygli okkar og beina að augnablikinu. Þessi æfing er líka best til þess fallin að róa okkur niður og öðlast einbeitingu. Það eru til margar öndunaræfingar sem við getum notað okkur dagsdaglega, t.d.: djúpöndun, halda niðri í sér andanum, samstillt öndun, kassaöndun o.s.frv. Veldu þá öndunartækni sem hentar þér og byrjaðu að nota hana til að auka núvitund.

Æfing dagsins:



Hér er öndunaræfing sem getur aukið núvitund og hjálpað okkur að einbeita okkur. Þetta er öndunaræfing sem getur aukið frammistöðu og einbeitingu en á sama tíma er hún streitulosandi. Hún er notuð jafnt af íþróttafólki, sérsveit ameríska sjóhersins (Navy SEALs), lögreglumönnum sem og hjúkrunarfræðingum til að róa sig niður og vinna á kvíða. Hún er kölluð kassaöndun, því hún inniheldur fjórar hliðar sem mynda kassa:

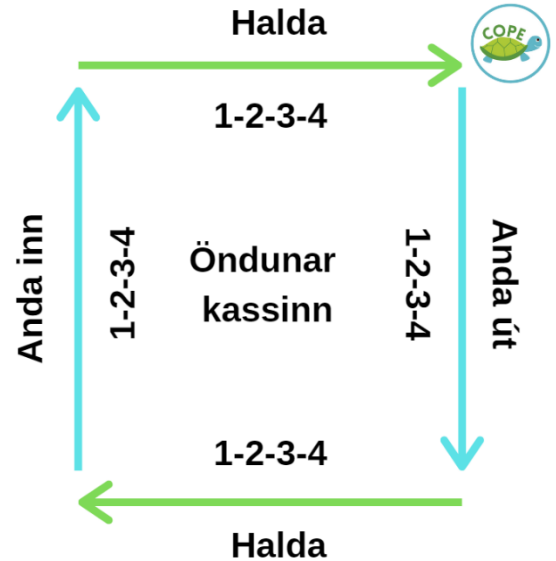
Skref 1: Andaðu inn á meðan þú telur rólega upp að fjórum. Finndu lungun fyllast af súrefni.

Skref 2: Haltu niðri í þér andanum í 4 sekúndur. Reyndu að halda út án þess að anda út.

Skref 3: Andaðu núna rólega frá þér í 4 sekúndur, í gegnum munninn.

Skref 4: Haltu niðri í þér andanum í 4 sekúndur. Reyndu að halda út án þess að anda inn.

Endurtaktu þessa æfingu eins oft og þú getur. 30 sek af djúpöndun mun hjálpa til við að ná slökun og skýrari hugsun.



Dagur 4

Markmið dagsins: Þakklæti

Þakklæti er æfing sem hjálpar okkur til við að endurvirkja heila okkar og breyta hugsunum okkar úr neikvæðum yfir í jákvæðar.

Frumkvöðull jákvæðrar sálfræði, prófessor Martin Seligman, frá háskólanum í Pennsylvania, prófaði áhrif ýmissa jákvæðra inngripa á 411 manns. Eitt inngripið sem jók hamingju þátttakenda var að skrifa og persónulega afhenda þakkarbréf til einhvers sem hafði aldrei fengið almennilegar þakkir fyrir góðvild sína. Áhrif þessarar æfingar var meiri á hamingju þátttakenda en nokkur önnur æfing sem gerð var á meðan á rannsókninni stóð og entist svo mánuðum skipti.

Ein af ástæðunum fyrir því að þakklæti er svo sterk sem æfing er að það hjálpar fólki að einbeita sér aftur að því sem það hefur í stað þess að því sem það skortir. Að auki hjálpar það að byggja upp og styrkja tengsl okkar.

Æfing dagsins:

Skrifaðu þakkarbréf til einhvers og sendu það til hans í gegnum tölvupóst eða hringdu í viðkomandi og lestu það upphátt fyrir hann.

Dagur 5



Markmið dagsins: Sjálfsást

Sjálfsást er oft ruglað saman við að vera sjálfhverfur eða narsissisti. En er það rétt skilgreining?

Sjálfsást felst í að bera virðingu fyrir eigin vellíðan og hamingju og sjá um að fullnægja þörfum sínum? Að elska sjálfan sig þýðir ekki að við höldum að við séum fallegust, snjöllust og best o.s.frv., heldur þýðir að við sættum okkur við okkur sjálf, með göllum okkar, veikleikum og styrkleikum. Sjálfsást þýðir að við gefum sjálfum okkur (líkama okkar, heila og hjarta) það sem við þurfum til að lifa lífinu á eins heilbrigðan hátt og hægt er og sem lengst.

Þegar við elskum okkur sjálf eigum við auðveldara með að viðurkenna veikleika okkar og styrkleika. Við þurfum ekki að fela eða útskýra galla okkar og við látum ekki stolt yfirskyggja dómgreind okkar. Við höfum samúð með okkur þegar okkur mistekst, við mætum mótlæti með umburðarlyndi og það er auðveldara fyrir okkur að finna tilgang í lífinu og lifa samkvæmt gildum okkar.

Sjálfsást er mikilvæg forsenda fyrir því að lifa góðu lífi. Hún hefur áhrif á þá ímynd sem aðrir hafa af okkur s.s. vinir og samstarfsmenn og hefur þannig áhrif á árangur okkar bæði hvað varðar vinnu og tengslamyndun. Því meiri sjálfsást sem við höfum því farsælli erum við. Það er gagnlegt að búa yfir sjálfsást þegar við mætum mótlæti því með henni tökumst við betur á við vandamál, mistök og missi.

Æfing dagsins:

Hér er góð æfing að gera um leið og við vöknum á morgnana. Shauna Shapiro, prófessor við sálfræði við Santa Clara háskólann, mælir með að gera hana til að vekja okkur inn í daginn í núvitund.

- Þegar þú vaknar, leggðu hönd á hjarta þitt. Einbeittu þér að lófa þínum og hjartslætti.
- Andaðu inn og segðu: Góðan daginn xxxx (þitt nafn) eða Góðan daginn, ég elska þig xxxx (þitt nafn)
- Einbeittu þér að því að upplifa hvernig þetta fær þig til að líða. Athugaðu hvort að þú getir komið góðvild og forvitni inn í líðan þína. Hafðu í huga að það er ekki til nein röng eða rétt líðan.
- Treystu því að þú sért að planta fræjum nærveru og samúðar fyrir þig og að þessi fræ muni vaxa og styrkja sjálfsást þína.

Ef þú venur þig á að heilsa sjálfum þér með ást á hverjum morgni geta þessar fyrstu stundir dagsins umbreytt því sem eftir lifir dags, lífi þínu og lífi annarra. Sjá link þar sem Shauna Shapiro lýsa þessari æfingu:

<https://youtu.be/CqxNevDwMM4>

Dagur 6

Markmið dagsins: Mannúð

Mannúð felur í sér staðfestingu á því að í grunninn eru allar manneskjur eins í grunnþörfum sínum og löngunum til að forðast þjáningar. Hún felur líka í sér að viðurkenna að mistök eru hluti af lífinu og að allir upplifa þau. Að viðurkenna það getur hjálpað okkur að minnka óöryggi okkar, því við erum ekki ein eða aðskilin frá öðrum heldur eigum við mun meira sameiginlegt en ekki.



Á hinn bóginn er grundvöllurinn að heilbrigðu sambandi okkar við aðra byggt á öryggi, trausti og á þörfinni að tilheyra einhverjum.

Vísindamenn hafa komist að því að sambönd þar sem faðmlag og snerting eru til staðar hafa tilhneigingu á að vera sterkari og varanlegri.

Að fá þétt faðmlag áður en við förum inn í streituvaldandi aðstæður getur hjálpað okkur til að slaka á og róa okkur. Ástæðan fyrir þessu er sú að þegar við föðum eða kyssum ástvin okkar hækkar oxytósínmagníð í blóði okkar. Þetta öfluga hormón er oft kallað “bindingarhormónið” vegna þess að það stuðlar að tengingu í samböndum, þar á meðal milli mæðra og nýfæddra barna þeirra.

Knús er sammannleg tjáning okkar. Knús gerir okkur hamingjusamari, heilbrigðari og bætir sambönd okkar!

Æfing dagsins:

Tjáðu ást þína og stuðning með því að knúsa einhvern í dag!