



Positiva
känslor
ger kraft

Positiva känslor ger kraft

Positiva känslor är viktiga för vårt välmående. Med denna broschyr vill vi dela med oss av det goda och förmedla hopp och glädje i en värld som ibland kan kännas främmande och kanske också skrämmande.

Vi har blivit inspirerade av professorn och psykologen Barbara Fredrickson, som specialiserat sig inom positiv psykologi. Fredrickson har bland annat undersökt hur positiva känslor påverkar oss.

Läs texterna och bekanta dig med tio positiva känslorna, njut av de vackra bilderna och gör gärna de tillhörande uppgifterna. Vi hoppas att du på detta sätt kan öka medvetenheten om dina egna styrkor, förmågor och goda känslor. Investera i dig själv och ditt eget välmående varje dag. Vi vill speciellt rikta oss till dig som känner dig ensam och kanske också vårdar och har omsorg om en närstående. Du kan göra uppgifterna ensam eller tillsammans med någon annan om det är möjligt.

Givande stunder i de positiva känslornas tecken!

Folkhälsan



Glädje

Vad skänker dig glädje? Känner du glädje efter en pratstund med en vän eller då du får ett vykort i brevlådan? Gläds du då du märker att dina grönväxter börjar vakna till liv i vårsolen eller då du tittar på gamla foton och reflekterar över goda minnen?

Eller kanske finner du glädjen när du njuter av en god middag eller då du dricker morgonkaffet i lugn och ro? Gläds du över fåglarna som sjunger på morgonen eller då du ser vårens första citrongfjäril genom ditt fönster?

Uppgift

Stanna upp vid stunder av glädje varje dag. Unna dig själv att tänka på dem före läggdags och skriv ner tre saker som fått dig att känna glädje just idag. Ifall du har sällskap kan du samtala vid middagsbordet om det som fått dig att känna glädje.



Stillhet

Du behöver inte anstränga dig, bara luta dig tillbaka och njut av en stund av lugn och ro.

När hittar du den njutningsfulla känslan av stillhet? Är det då du läser en god bok eller då du kokar dig en kopp kaffe hemma? Eller då du läser morgontidningen? Kanske njuter du av stillheten då du tar en promenad i skogen?

Uppgift

Stanna upp vid stunder av stillhet varje dag. Njut av dem. Unna dig att tänka på dem på kvällen före läggdags och skriv ner några rader.



Tacksamhet

Tacksamhet är känslan av att du har tillräckligt och att du har tak över huvudet. Då du är tacksam uppskattar du små glädjeämnen och andra människor.

Vi kan öva oss i att känna tacksamhet varje dag. Kan vi alla vara tacksamma över att få bo i Finland under de tider som råder just nu?

Uppgift

Reflektera över sådant som du känner dig tacksam för. Unna dig att tänka på det före läggdags varje kväll. Skriv ner tre saker som du är tacksam för idag.

Intresse

Någonting nytt och annorlunda fångar din uppmärksamhet. Du dras till att utforska det. Du upptäcker, tar in nya idéer och lär dig mer.

Var hittar du källor till nyfikenhet? Vad väcker ditt intresse? Är det kanske en bok du slukar eller ett tv-program du inte vill missa? En planta som du sått och väntar på att skall börja gro? Barnbarnet som nyss lärt sig gå eller prata?

Uppgift

Tillåt dig att stanna upp och reflektera över det som väcker ditt intresse, din nyfikenhet och kanske också din iver. Unna dig en stund för dig själv på kvällen och fundera över din dag. Fanns det stunder då du kände dig intresserad av något? Var det något som väckte din nyfikenhet? Skriv ner dina tankar.

Hoppfullhet

Hoppet spelar en viktig roll när något tråkigt händer och du lika bra kunde känna hopplöshet. Hopp kan hålla dig uppe och hjälpa dig att tro att det finns möjligheter och alternativ.

Då det är riktigt svårt och tungt kan det vara svårt att känna hopp. Fundera då över vem och vad som kunde hjälpa dig. Har du en familjemedlem du kan prata med eller en vän som lyssnar utan att döma? Vilka saker är bra i ditt liv?

Uppgift

Stanna upp och reflektera över saker som är bra i ditt liv, saker du njuter av och är tacksam för. Skriv ner tio saker som just nu är bra.

Skriv också upp namn på personer som kan hjälpa dig då du har det svårt. Är det en vän eller en familjemedlem? Eller kan du kanske få hjälp av professionella inom din kommun eller stad? Våga be om hjälp och ta emot hjälp.



Stolthet

Du känner dig stolt när du har klarat av något på ett bra sätt, då du använt dina styrkor och talanger och lyckats med något. När man är stolt vill man gärna berätta om det för andra eller visa vad man gjort. Du kan också vara stolt över en vän eller familjemedlem.

Uppgift

Reflektera över när du senast kände dig riktigt stolt. Vad var det som hände? Vad gjorde du själv och vad gjorde någon annan? Skriv ner din berättelse och dela med dig av den för en person du känner förtroende för. Kanske kan du ringa en vän eller familjemedlem och berätta om vad som gjorde dig stolt?

Humor

Humor handlar om en lust att skratta och att dela det roliga med andra. För att kunna känna äkta humor behöver vi känna oss trygga.

Humor och skratt kan kännas skönt och befriande speciellt då vi har det tungt. Att skratta hjälper oss att orka vidare och att se ljusare på livet. Gråt och skratt ligger nära varandra och ibland skrattar vi så vi gråter.

Uppgift

Tänk tillbaka på en stund då du skrattade gott tillsammans med någon annan. Spela upp situationen i ditt minne som en film och njut av den. Hittar du flera goda minnen då du skrattade riktigt ordentligt och delade det roliga med någon annan? Skriv ner dina minnen och ta fram det du skrivit då du behöver muntra upp dig själv en regnig dag.



Inspiration

När du känner dig inspirerad dras du in i något med själ och hjärta. Du vill göra ditt bästa. Din kreativitet flödar och du glömmer tid och rum. Du uppslukas av det du håller på med och njuter av det.

Uppgift

Unna dig att stanna upp för att dagdrömma en stund.

Vad har inspirerat dig i ditt liv tidigare? Vad har du älskat att göra? Finns det något du gått och funderat på, något som du kunde förverkliga nu?

Vill du skapa dig en liten köksträdgård på fönsterbrädan eller balkongen? Kanske du drömmer om att skriva memoarer? Eller vill du hellre sortera foton och skriva brev till en god vän?

Förundran

Du känner dig överväldigad av något stort, fint eller vackert. Förundran ger dig en wow-känsla och du stannar upp och tar in det du ser, hör, känner och upplever. Du använder alla dina sinnen då du känner dig förundrad.

Uppgift

Känslan av förundran kan uppkomma då du hör musik eller ser något vackert. Njut av goda minnen och minns känslan av förundran. Vad såg du, vad hörde du och vad kände du?

Gå ut i skogen ifall du har möjlighet. Se dig omkring och tillåt dig att stanna upp och upplev känslan av förundran då du ser allt det vackra som finns i naturen.



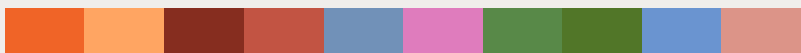
Kärlek

Kärleken har många sidor och kan innefatta alla de andra positiva känslorna. Kärlek är glädje, stillhet, tacksamhet, intresse, hoppfullhet, stolthet, humor, inspiration, förundran och mycket mer.

När vi upplever kärlek producerar vår kropp oxytocin, ett hormon som minskar stress och som får oss att må bra.

Uppgift

Tänk på en person som betytt mycket för dig, som varit viktig och som du tyckt eller tycker om. Slut ögonen och se personen framför dig. Skicka vänliga och kärleksfulla tankar till personen ifråga och känn efter hur det känns inom dig.



Kontakta oss gärna ifall du funderar över något.

Tfn 09 315 000 (växel)

www.folkhalsan.fi/vuxna/vard-och-stod/narstaendevard

www.facebook.com/folkhalsan