

Lykken er op til os selv



Kan vi bestemme os for at være lykkelige?

Det mener jeg, at vi kan.

Vi er født med to biologiske mekanismer, som skruer ned for gode oplevelser og op for dårlige.

Umiddelbart tænker du sikkert: "Jamen det giver jo ingen mening."

Næ det gør det ikke, men vores hjerner er programmeret i en anden og anderledes tidsperiode og denne "orienteringsrefleks" var engang en nødvendig overlevelsesstrategi. Det var nødvendigt at bruge energien på de farer der lurede og være årvågen.

Er vi så forudprogrammeret til at være "sortseere" og leve et liv, hvor vi vælger at fokusere på det negative fremfor det positive i livet?

Nej heldigvis ikke.

Den menneskelige hjerne er ikke en uforanderlig organisme. Selvom den er kodet til bestemte handlemønstre, kan vi ændre på vores strategier og handlemønstre.

Vores hjerne evner nemlig ikke at skelne mellem forestillinger og virkelighed.

Vi mennesker har evnen til at bilde sindet ind, at vi er lykkelige.

Ved at genkalde os en oplevelse, hvor vi følte os lykkelig, kan vi genskabe fornemmelsen i kroppen, og hjernen vil reagere på følelsen af at være lykkelig.

Vi kan snyde sindet ved blot at ændre kropsholdning og mimik – gå lettere og smile mere.

Vi kan løbe en tur og hæve endorfin-niveauet. Dermed snydes hjernen til at føle

sig lykkelig.

Nærvær, intimitet og sex udløser flest "lykke"-hormoner, bl.a dopamin og Oxytocin

Det er faktisk ret enkelt at være lykkelig. Vi skal blot beslutte os for det.