

Afsluttende opgave Positiv Psykologi Vejleder

Jeg har været på en udviklende rejse i mit eget tankeunivers de sidste 5 måneder. Jeg begyndte at fatte interesse for positiv psykologi ifor et års tid siden gennem et kursus i mental robusthed, hvor jeg blev meget facineret af det, at man kan ændre sine tankemønstre og skabe mange veje i hjernen. I efteråret 2016 besluttede jeg at jeg gerne ville arbejde videre med mig selv og andre ad denne vej. Jeg arbejdede på daværende tidspunkt som HR udviklingskonsulent i en stor organisation og tænkte at her ville jeg kunne finde ny inspiration til mit arbejde med andre mennesker. Pludselig ændrede situationen sig, jeg blev afskediget på grund af besparelser og kurset her tænkte jeg derfor som en del af min helingsproces. Jeg er igennem kurset blevet klogere på mig selv og på, hvad det er, der er vigtigt for mig i mit fremtidige job. Jeg har fået en masse værktøjer og har prøvet dem af på egen krop, så nu er klar til at hjælpe andre på vej i deres udvikling.

Jeg vil komme med en kort gennemgang af hvad jeg har fået ud af modulerne og hvilke mange vaner jeg har fået eller er ved at indføre i min dagligdag.

Modulet hvad er Positiv Psykologi?

Som nævnt havde jeg snuset en smule til den positive psykologi igennem et kursus om mental robusthed og min interesse var vakt. Hvor den traditionelle psykologi fokuserer på det, der kan gå galt og dermed glemmer det gode, fokuserer den positive psykologi på det, der giver glæde, trivsel og optimale tilstande. Det vi fokuserer på vokser – og hvem vil ikke gerne have mere glæde og trivsel? Jeg satte mig som mål ved kursets start, at jeg skulle blive mere opmærksom på egne styrker, at blive mere glad og sjov at være sammen med, samt at blive stærkere og mere sikker på mig selv. Det er store mål, men noget af det er lykkedes. Jeg er blevet bedre til at skabe en god dag for mig selv, og dermed også en god dag for andre.

Det har gjort stort indtryk på mig, hvordan følelserne påvirker kroppen og at følelserne sætter så store spor i kroppen. Jeg kunne tydeligt mærke i min krop om jeg tænkte positive eller negative følelser og er blevet meget mere bevidst om at forsøge at tænke positive tanker og dermed få positive følelser i kroppen. Følelser smitter, og derfor er jeg blevet meget mere bevidst om at sprede glæde. Jeg smiler til folk, jeg ikke kender, taler med fremmede, giver komplimenter alt sammen gratis glæder, der både gør mig selv og dem der tager imod glade. Når negative energier flyder, er det skønt at kunne bryde den negative stemning med en positiv kommentar. Jeg har grebet mig selv i at udsende negativitet, og har heldigvis stoppet det med tanken om at negativitet smitter.

Begrebet flourishing, at have det godt og at klare sig godt gav mig en øjenåbner. Det gik op for mig, hvor meget fokus jeg havde på fremtiden, istedet for at nyde det nu, der er.

En konkret øvelse fra dette modul som jeg vil anbefale andre er, at slutte hver dag i min 21 dage med at reflektere over tre ting der har været gode i løbet af dagen. Jeg har selv lavet øvelsen hver dag sammen med min datter som en afslutning på dagen, og det er blevet et ritual, som vi ikke vil af med igen 😊. En anden øvelse fra dette modul som jeg har taget til mig er, at skrive en positiv mail eller sms hver dag – at huske at sende positiv respons til andre, det glæder både dem, der modtager og den, der giver – og det er gratis.

Modulet positive og negative følelser

Den gavnlige virkning som de positive følelser har, at man ikke så let bliver forkølet, at man lever længere, at man har det bedre, at man har færre smerter, at man kommer sig hurtigere ovenpå sygdom, at man er mere social og udadvendt og ikke mindst at produktiviteten øges er vigtige argumenter for at anvende den positive psykologi selv, og at "sælge" ideen om at anvende positiv psykologi til ledere og chefer.

Vigtigt for mig i dette modul var, at vi ikke er vores følelser, men at følelser er vores fortolkning af verden, og dermed kan påvirkes. Jeg har hidtil brugt utroligt meget energi på bekymringer om fremtiden. Jeg har skabt en tænkt virkelighed og dannet negative følelser i min krop og selv skabt denne fremtid. Citatet "bekymringer er som babyer. Jo mere vi passer og plejer dem, jo bedre har de det" ramte virkelig hovedet på sømmet for mig. Jeg øver mig i at tage stilling til de bekymringer, der kommer – er det noget jeg kan eller skal forholde mig til, eller skal jeg slippe de, og se hvad fremtiden bringer?. Det har ændret mit tankemønster meget.

En god øvelse fra dette modul var øvelsen om, hvornår man sidst følte en af de 10 universelle positive følelser; Glæde, taknemmelighed, afklarethed, interesse, håb, stolthed, morskab, inspiration, ærefrygt og kærlighed. Jeg øver mig stadig i at fange følelsen, når den er der, bemærke den og tænke over, hvordan jeg kan få mere af den. Positivity Ratio var et nyt begreb for mig, og at der skal 3 positive følelser til at opveje en negativ følelse har fået mig til at være meget opmærksom på at få fyldt depoterne med positive følelser via musik, motion, leg, meditation, naturoplevelser og nærhed. Den positive psykologi skal trænes, og det vil jeg fortsætte med.

Modulet om mindfulness

½Jeg har igennem noget tid forsøgt mig med mindfulness og meditation, men har aldrig før fået knækket koden, og fået det ordentligt ind under huden. Modulet skubbede til mig, og jeg meldte mig til et mindfulness og meditationskursus. Jeg arbejder stadig på at få det til at blive en naturlig del af min hverdag men har fået flere konkrete værktøjer med mig.

Jeg synes det er svært at holde fokus på bevidstheden og åndedrættet, tankerne flyver ofte, men jeg øver mig ved på daglig basis i at være bevidst opmærksom både via meditation og ved at være helt til stede, der hvor jeg er. Jeg kan mærke, at træningen ændrer nogle af mine autopilot vaner. Jeg er blevet mere bevidst om at være nærværende i det, jeg gør og ikke have gang i tre ting på en gang. Det giver glæde og tilfredshed at vide præcis, hvad man gør lige nu og her. Når vores hjerne kører på autopilot, tillægger vi ikke det øjeblik vi er i særlig stor værdi.

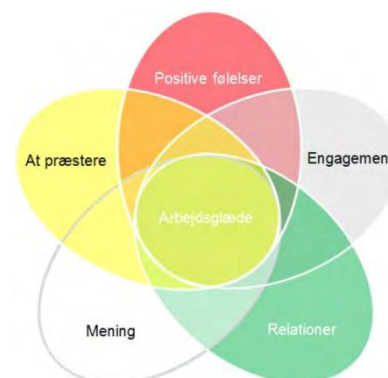


Vær i nuet – eller grib nuet! De gange jeg har grebet mig i at reagere automatisk istedet for at være i nuet, er jeg stoppet op og har ændret situationen. Det er små forandringer, der tager tid, men det skal nok lykkes. Jeg er blevet bevidst om, hvornår jeg er mest nærværende, og øver mig i at udvide dette til også at gælde i andre situationer.

Modulet om lykke og wellbeing

Dette var et modul, som gav mig mere lyst til at hjælpe andre - både privat og professionelt. Håbspørgsmålene er gode at have i rygsækken, for at få sig selv, og andre, til at se problemerne fra en anden vinkel.

PERMA modellen er let at bruge både på sig selv og andre. Der bliver sat ord på, hvad der er, der bidrager til trivsel. Jeg kan bedst lide modellen udformet som blomst, da den så symboliserer, at når de fem blade bliver plejet, blomstrer man. Jeg har fået øget mit fokus på positive følelser og det, at have en høj positivity ratio. Mit engagement er blevet øget f.eks via en mere mindfull tilgang til det, jeg er i gang med. Relationerne skal plejes, og der er kommet øget fokus på at dyrke de relationer, der giver noget positivt igen, og at bruge mindre krudt på dem, der suger energien ud af mig. Meningen med det, man er i gang med, skal overvejes – ofte bruger man lang tid på noget, som i sidste ende måske slet ikke bidrager til meningen. Jeg øver mig på at se meningen med de ting, jeg gør. At sætte realistiske mål, og at fejre de små succeser er også vigtigt.



Jeg har været tilbøjelig til at tænke at lykken ligger i fremtiden, istedet for her og nu. Hamburgermodellen gav stof til eftertanke, og jeg kunne se, at jeg lang hen ad vejen har befundet mig i RatRace of Nihilism kvadranterne, men jeg forsøger at arbejde mig mere mod lykkefasen.

Plusserne til PERMA modellen er obs punkter, som jeg allerede er i gang med at implementere i mit liv.

POKAL træning er god at have i baghovedet, når noget går skævt. At analysere situationen ud fra pokal træning, og at finde alternativer, giver mulighed for at ændre situationen, næste gang det sker.

Modulet styrker og dyder

Jeg opdagede, at jeg var ret bevidst om egne styrker, men jeg er ikke god til at anerkende mig selv for dem. Jeg synes, det er svært at skrue op for styrkerne og bruge dem anderledes, eller mere. Jeg er ofte tilbøjelig til at gøre, som jeg altid har gjort. At føre styrkedagbog er en godt værktøj til at blive bevidst om egne styrker. At anerkende og rose andre for deres styrker er jeg god til, og det er meget givtigt og energigivende for begge parter. Modulet her er det, jeg synes er sværest at bruge konkret.

Modulet Appreciative Inquiry

Jeg kendte allerede tilgangen AI, og forsøger at bruge det både privat og på arbejde. Jeg har fokus på det gode, istedet for fokus på fejl og mangler, men nogle gange er det svært ikke at falde i problemløsningstænkningen. Vi er konstant udsat for forandringer, og ved at fokusere på det vi er gode til, øger vi vores evne til at stå fast i forandringerne.

Slutteligt vil jeg sige tusind tak for et dejligt kursus. Det har været lærerigt at opleve tingene på egen krop. Jeg glæder mig allerede til det næste kursus.

Bettina Halling, marts 2017