

## Afsluttende opgave i positiv psykologi april 2017.

### **Jeg har brug for at øge trivsel i min hverdag, hvor stress – faktorer synes at fylde en del.**



Inden jeg startede på positiv psykologi kursus, har jeg gjort mig mange tanker og brugt meget energi på mit liv og helbred og fremtid. Det endte i en beslutning om, at jeg ville starte på noget som kunne give mig redskaber til, at samle mine tanker og noget som jeg kunne bruge arbejdsrelateret. Valget faldt blandt andet på positiv psykologi. Jeg har været gennem en spændende og udviklende rejse under positiv psykologi kurset. Den viden jeg har tilegnet mig, har fået mig til at reflektere dybere over handlinger, samlet mine tanker og øget min energi i hverdagen.

Jeg er sygeplejerske på en intensiv afdeling, hvor der er en løbende udvikling i pleje og behandling og omstruktureringer til gavn for patienterne. Denne udvikling er spændende og positiv udfordrende i hverdagen.

Jeg har tidligere haft overskud til et socialt og aktivt liv vekslen mellem, at være i naturen, kajakroning, løb, dans og være sammen med venner/familie. Grundvilkårene i mit liv er jeg overordnet tilfreds med. Men jeg er også kommet frem til, at jeg savner nogle flere smileys i min hverdag. Dette fordi jeg ser nogle omstændigheder i mit liv, som skal ændres, ide jeg oplever flere faktorer, der får mig i en indre og ydre stress tilstand, og dermed udfordre min trivsel.

Jeg har stor interesse for sundhed, og livskvalitet for det unikke hele menneske. Arbejdsvilkårene for mig som sygeplejerske på en intensiv afdeling, er stress-faktorer som stor vagtbyrde, tung arbejdstyngde og et indeklima, som påvirker min vejrtrækning med irritationshoste / manglende evne til at få luft og som følge heraf fysisk og mental træthed. Efter 5 år hvor jeg har været gennem flere undersøgelser, fik jeg i 2016 diagnosen hoste variant astma. Altså har jeg fået diagnosen på en kronisk lidelse. Lidelsen behandles ud fra apparat-fejl-modellen med en spray, som ikke giver optimal virkning. Der er ikke fundet en konkret årsag, ved kun at tanken, omkring min situation gør mig bekymret for fremtiden. Både før og efter diagnosen, har lidelsen fyldt meget i perioder. Det er svært, at acceptere og forstå, at jeg har en kronisk lidelse. Jeg bekymrer

mig om bivirkninger af medicinen på sigt. Jeg har i perioder haft tankemylder og en følelse af at hovedet er på konstant overarbejde. Tanker som siger noget om: Hvorfor mig? Hvordan og hvorfor er sygdommen/lidelsen opstået? Som et desperat forsøg på, at minimere symptomer er jeg startet på alternativ medicin.

Modulet der omhandler positive og negative følelser, har fået mig til at være mere bevist om at bekymringer ikke er rationelle, konstruktive, de dræner energi, altså spild af tid. Tanker og følelser er et kontinuerlig samspil som gensidigt udløser hinanden. Vi kan ikke kontrollere tanker eller bestemme, hvilke tanker der dukker op i vores hoveder, men vi kan vælge, hvordan vi vil forholde os til dem. Altså skabe bevidsthed om tanker der opstår. Alle mennesker har automatisk negative tanker, men graden omfanget, intensiteten og hvor længe de får lov til at påvirke os er forskellig fra person til person.

Jeg kan ikke ændre på det faktum, at jeg er blevet diagnosticeret med en kronisk lidelse, som forværres af indeklimaet på min arbejdsplads. Jeg forsøger at nuancere mine tanker og ikke give de negative tanker så meget opmærksomhed. Jeg prøver at være bevist om mine aktuelle tanker og overvejer, hvad de gør ved mig. Det har ikke været og er ikke en nem proces, at være i. Men det betyder, at jeg oftere nu oplever, at det at være sygeplejerske på intensiv afdeling, er mentalt givende. Mine tanker har fokus på de positive tanker hver dag når jeg møder på afdelingen, ide jeg ved at jeg gør en forskel og kan håndtere sygepleje i mange afskygninger, som gør at patienter og pårørende føler sig oplyste og glade. Det at kunne hjælpe, og det, at det lykkes at hjælpe og støtte, gør mig glad. Glæde giver mig energi. Jeg oplever faktisk dage hvor jeg trives.

I forbindelse med host variant astma, skal der være fokus på tanker og åndedrættet, når de dårlige dage er der. Man skal virkelig have kontrol for ikke at blive panisk når man føler, at man bliver kvalt.

## **For at blive bedre til, at holde fokus på tanker, tænker jeg at Mindfulness er et godt redskab.**



Jeg har analyseret mig frem til, at Mindfulness overordnet handler om to ting: tilstedeværelse og accept. Med tilstedeværelse menes, at jeg er opmærksom på nuet, at jeg er opmærksom på mine tanker, følelser og sanser.

Accept handler om at acceptere sin situation. Forværring af min hoste variant astma, når jeg er på min arbejdsplads, har ofte været en kamp, hvor jeg bruger en masse energi og

opmærksomhed på hvor udtalt jeg er fysisk påvirket. Det påvirker mit humør og fastholder mig i en negativ spiral, hvor der er fokus på symptomerne på hoste variant astma. Jeg er over tid kommet til en accept af mine symptomer, og at jeg nu engang har hoste variant astma, hvor tilstand forværres når jeg er på arbejde. I stedet for aktuelt, at kæmpe en umulig kamp mod at komme fuldstændig af med hoste variant astmaen, så stræber jeg i stedet for efter andre mål, som ellers ville være brugt på projekt ” hoste variant astma ”. Mit fokus har i stedet være Mindfulness, også når jeg er på arbejde.

Hvordan jeg anvender Mindfulness i hverdagen vil jeg nu beskrive i det følgende.

I mit arbejde som sygeplejerske på intensiv, er mine handlemuligheder betinget af patienten. Jeg griber chancen i nuet, når der er ro hos patienten. Åbner vinduet, mine sanser mærker luftens varme/kulde og dufte af den friske luft. Jeg tager dybe vejrtrækninger og puster langsomt ud, lukker øjnene og føler hvor meget energi det giver min krop. Måske laver jeg samtidig strækøvelser. Jeg bestræber mig på at færdiggøre en opgave inden jeg starter på en ny hos patienten – dette for at minimere stress tilstande i min krop – ide der kan forværre symptomer på hoste variant astma.

På vej hjem fra arbejde. Bruger jeg ventetiden i bilkøen, supermarkedet øve mig i at være mindful. Har fokus på lyde, dufte, temperatur: Lyden fra motoren, indkøbskurvens håndtag, luften i supermarkedet, fornemmelsen af den, som står ved siden af mig.

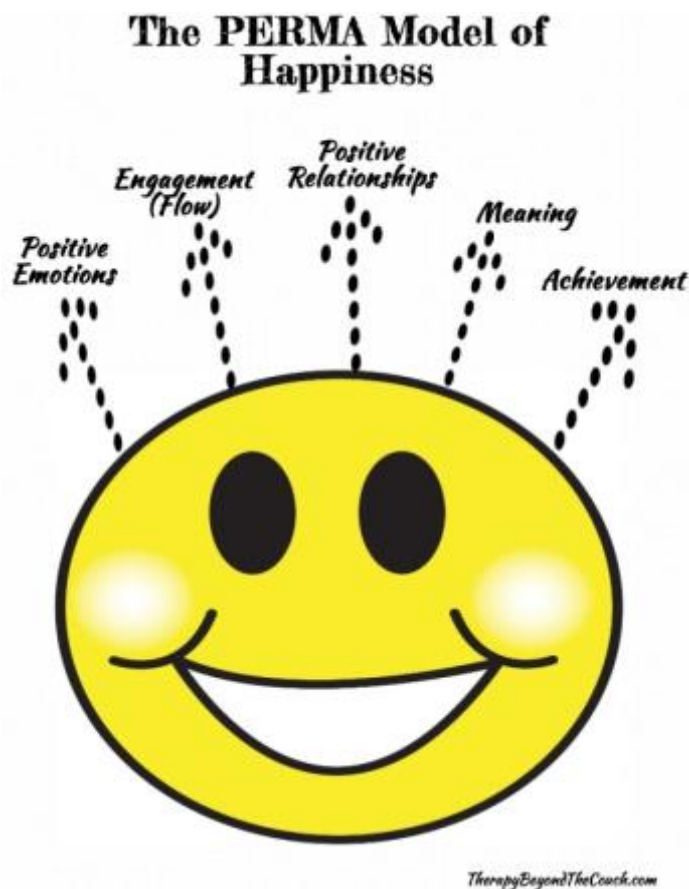
Når jeg er hjemme accepter jeg, at jeg har brug for ro. At jeg har brug for at være alene, hvor jeg ikke forstyrres af mine omgivelser. Jeg er opmærksom på, hver gang jeg laver mere end én ting af gangen, for eksempel tjekker Facebook mens jeg spiser og ser fjernsyn på samme tid. Jeg er opmærksom på, om mine tanker er andre steder end der, hvor jeg er. For eksempel når jeg taler med nær ven/veninde og tænker på, hvad jeg skal nå eller købe ind. Jeg er opmærksom på, at når mine tanker bevæger sig mod fortiden eller fremtiden og derfor ikke længere er i nuet. Jeg bestræber mig på, at hver gang jeg opdager, at mine tanker er vandret et andet sted hen, så arbejder jeg på at komme tilbage til nuet, og have min fulde opmærksomhed på aktiviteten, jeg aktuel er i gang med. Jeg laver øvelsen, for eksempel når jeg spiser, børster tænder eller laver mad.

Mindfulness har fokus på åndedrættet. Aktuelt er det vigtigt for mig, at mindfulness øvelser ikke bliver for tidskrævende. Gerne kun 5-10 minutter ad gangen. Jeg vælger et passende tidspunkt på dagen. Sætter mig godt til rette, og lukker øjnene. Tager en rolig og dyb indånding gennem næsen, og fokuser min bevidsthed på min vejrtrækning. Jeg har fokus på brystkassen, mærker hvordan brystkassen og maven langsomt hæver og sænker sig, og hvordan luften bevæger sig gennem næseborene, når jeg trækker vejret ind og ud. Jeg lader nu tanker og følelser komme og gå uden at jeg holder fast i dem. Hvis jeg mærker, at mine tanker og opmærksomhed driver væk, så giver jeg slip, og vender tilbage, med fokus mod min vejrtrækning. Fortsætter sådan i 5 minutter eller længere, og trækker hele tiden blidt min opmærksomhed tilbage til min vejrtrækning, hvis jeg bliver distraheret af tanker.

Ved det godt ☺ , yoga er ikke nødvendigvis en del af det, at udøve Mindfulness. Men jeg forbinder yoga med Mindfulness, idet man skal holde fokus på hver enkel stilling og åndedræt. Der er mange former for yoga og eksempelvis Hatha yoga, der er en yogaform hvor stillinger holdes i længere tid og oftest med fokus på præcis kroppsstilling. Hovedvægten er på styrke, fleksibilitet, balance, koncentration, og åndedrætskontrol ved at indbygge dybere vejrtrækning, opmærksom tilstedeværelse og selvobservation. Yoga er ikke noget jeg praktiserer i øjeblikket, idet der har været mange andre tiltag i forhold til at øge trivsel i min hverdag. Men jeg tænker at styrke og træning af kroppen og specielt åndedrætsøvelserne vil have en gunstig effekt på min hoste variant astma , og dermed øge daglig trivsel.

## **Min trivsel i hverdagen er et samspil mellem flere elementer fra den positive psykologi.**

Positiv psykologi, beskriver flere veje til trivsel/happiness. Et af elementerne er med udgangspunkt i PERMA modellen, udarbejdet og beskrevet af Martin Seligman.



Smileyen illustrer de 5 subjektive elementer i PERMA modellen. Hvis jeg skal sætte min praksis på denne model vil det være eksempelvis følgende:

1. Positive emotioner, kan skabes på en rejse. Som for eksempel da jeg var en tur i Nicaragua, hvor en del af rejsen var for at se hvad velgørenhed kan gøre for et land i udvikling. Det giver den langtidsholdbare gode følelse.
2. Engagement, er hvor jeg blomstre i min hverdag når jeg beskæftiger mig med noget jeg kan lide at gøre. For eksempel når nye kajakroer skal oplæres i roteknik og sikkerhed på vandet. Jeg ser mig selv en der besidder styrker, som instruktør. Jeg når flow tilstand, hvor jeg glemmer tid og sted, i det tidsrum hvor jeg rent praktisk viser hvordan man gebærder sig på vandet samt verbalt instruere i kajakroning.
3. Relationer, er fundamental grundlæggende i et menneskes liv. Jeg arbejder på at få et netværk af relationer, som har en mindre negativ tilgang til min livsstil. Det tapper energi, at jeg altid skal være ”kampberedt”. Plejer efter bedste evne de nære venskaber jeg har og som holder af mig som jeg er – og minimere samvær med dem som påvirker mig med ydre stress.
4. Mening, handler for mig om at se ud over sin egen næsetip. At hjælpe andre, vurdere det man gør som værdifulgt, og gøre sig umage, er af stor betydning for både min egen og andres trivsel og glæde i hverdagen. Nøgleord der giver mig mening: gøre noget for at minimere hostevariant astma, kajakinstruktør, velgørenhed/opmærksomhed på fattigdom og sygeplejerske.
5. Præstation, rejsen gennem det at få det bedre i forhold til hoste variant astma, er hård. Men synes, at have nået et ”delmål” – dvs en bedring i forhold til lidelsens omfang – og det føles fantastisk på krop og sjæl.

Det var en kort gennemgang af PERMA modellen.

Jeg vil nu gå videre til de objektive positive elementer i PERMA+, som jeg tænker, har stor betydning for, at jeg trives fysisk og mentalt. Jeg vil beskrive hvad de enkelte elementer omfatter og hvordan jeg praktiserer disse. Det er områder som drejer sig om:

PERMA + ernæring

PERMA + søvn.

PERMA + optimisme og fysisk aktivitet

## **PERMA+ ernæring tager udgangspunkt i de officielle kostråd og som er:**



1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Vælg fuldkorn
4. Spis mindre magert fedt
5. Vælg magre mejeriprodukter
6. Drik vand
7. Spis mindre sukker
8. Spis mad med mindre salt
9. Vælg magert kød og kødpålæg
10. Spis mere fisk

Kød og fisk erstattes med: Kikærter, linser og bønner. Fisk har jeg dog ikke helt fjernet fra min kost – dette for at gøre det lidt nemmere for venner og familie, at lave mad til mig.

I forhold til ovenstående, er udfordringen for mig, at opnå sufficient ernæring, ide jeg i september 2016 besluttede atter at blive 99,9 % lakto-ovo-vegetar. Historien bage denne beslutning er, at jeg gennem mange år har forsøgt at leve et liv, som jeg trives med, blandt andet som vegetar. I lange perioder, har jeg levet et liv, så det passer bedre ind i billedet af det at leve et ”normalt” liv. Dette fordi det er nemmest i forhold til de mennesker jeg omgiver mig med. Den ”normale” livsstil fungerer ikke for mig. Min krop har svært ved at ”omsætte” animalske fødevarer, hvilket jeg mærker ved, at jeg får flere smerter i led og muskler, indimellem kvalme, sure opstød, smerter i maven, oftere

hovedpine/migræne samt følelsen af udmattelse. Jeg kan tydelig mærke en forskel på når jeg i lange perioder undlader kød i kosten, ide jeg oplever heale min krop og dermed øget trivsel.

Beslutningen i 2016 om at blive vegetar, blev truffet med henblik på at få mere fysisk robusthed og dermed øget trivsel. I forbindelse med min beslutning oplever jeg en negativ tilgang til mine kostvaner.

Min kost kommenteres meget ofte. Familie og venner har RIGTIG mange negative tanker og kommentarer om vegetarmad. Der siges eksempelvis til mig; ”Det troede jeg du var kommet over”, ” Hvor længe har du tænkt dig at leve sådan, dem jeg kender holdt max 3 år”, ” Du får ikke nok proteiner og så får du jo heller ikke B-12 vitaminer”, ” Du er mærkelig”, ”Du er fanatiker ..... ”, osv. . Kommentarerne gør mig ked af det, når meget familie og venner bevist ignorerer eller nedgør min beslutning. Tanken kan strejfe mig, at jeg er dum og mindre værd og en besværlig person at omgås. Jeg oplever i sådanne situationer, at følelserne manifesteres som et sug i maven, sveder og nogen gange lidt svimmel og så er jeg tømt for argumenter, ide jeg forsøger at forsvare mine kostvaner. Denne tilstand tænker jeg er symptomer på en indre stress. Kollegaer er for det meste meget positive og interesserede i, hvad det er jeg har sammensat af ganske få råvarer, og som har den herligste duft og farvespil. For at bevare den positive stemning må jeg bevare optimismen.

I den positive psykologi handler det om at forholdet mellem det positive og det negative bør have en ratio 3:1 inden for arbejdsliv, og 5:1 inden for familielivet. Illustreret i følgende positiv/negativ tanke /følelse:

- 1) Jeg får en *negativ* følelse/tanke: når jeg og min vegetariske livsstil nedgøres af familie og venner. Omgivelserne gør at det er svært at holde fast i positive tanker og det giver mig negative følelser.
- 1) Jeg får *positiv* tanker /følelser: når mine kollegaer siger at min mad er interessant og farverig. Omgivelserne gør at jeg nemt kan holde fast i positive tanker.
- 2) Jeg får en *positiv* tanke /følelse: når jeg kan mærke, at smerter i led og muskler, indimellem kvalme, sure opstød, smerter i maven, hovedpine/migræne minimeres og ofte er helt væk.
- 3) Jeg får en *positiv* tanke /følelse: ”den bedste bonus”, når jeg kan konstatere, at min hoste variant astma i den grad er i bedring, således at jeg næsten er symptomfri når jeg er hjemme og væsentlig reduceret når jeg er på arbejde. Udelukkende positive tanker og følelser når jeg mærker virkningen af Mindfulness og den vegetariske livsstil.
- 4) Jeg får en *positiv* tanke /følelse: når jeg tænker på hvor meget energi jeg har fået.

- 5) Jer får en *positiv* tanke/følelse: når jeg ved at lakto-ovo-vegetarkost opfylder kroppens behov for proteiner, kulhydrater, fedtstoffer og mineraler og vitaminer. Dette er ifølge:



**Miljø- og Fødevareministeriet**  
Fødevarestyrelsen

## **Jeg vi nu gå videre med PERMA + søvn, er vigtig og påvirker trivsel.**

Min døgnrytme er meget forstyrret af et langt liv i forskellige vagter. Jeg er så heldig at jeg ikke længere har nattevagter. Til gengæld har jeg mange aftenvagter, hvor jeg ikke er hjemme før efter midnat. Jeg har ofte svært ved at sove, specielt hvis jeg sover fremmede steder og sammen med andre.

Søvn er lige så vigtig som mad og motion, og manglende søvn påvirker vores psykiske og kropslige helbred negativt. Derudover kan vi være og uoplagte og ukoncentrerede.



Forskning viser at mange får for lidt søvn, f.eks. fordi man går for sent i seng, ide søvnens kvalitet forstyrre. Årsagen er, at man i den første del af natten gennemgår særligt lange og helende dybdesøvnperioder. For lidt søvn over lang periode giver forhøjet risiko for livsstils sygdomme, som forhøjet blodtryk, diabetes og hjerteinfakt. Forskernes fysiologiske begrundelser undlader jeg at komme ind på, ide Jeg anser det for vigtigere, at finde frem til hvordan man kan optimere kvaliteten af den søvn, man får? Forskning viser at: Gadelys, lamper i hjemmet, det digitale vækkeur forstyrre kvaliteten af søvn, ide lys påvirker melatoninproduktionen, ved at den straks går i stå. Følgen er, at søvnen bliver mere urolig og mere overfladisk.

Tommelfingerregel: Der skal være fuldstændigt mørkt i soveværelset, så det bestræber jeg mig på.

Støj, som trafikstøj, naboens høje musik, og nok den hyppigste er snorken, kan have indflydelse på om man overhoved kan falde i søvn.

Min tommelfingerregel: sov alene hvis ørepropper ikke tager lyden af snorken.

Forskning viser ud fra nogle fysiologiske tests, at en madras, der er for blød, forstyrrer søvnen - og gør os for tidligt gamle.



Tommelfingerregel: Jo større kropsvægt, jo hårdere skal madrassen være. Jeg mener at have en tilpas madras i forhold til min vægt.

Man skal være opmærksom på at indsovning sker i bestemte cyklusser.

**Det optimale er at få 7,5 timers søvn - mere eller mindre kan på langt sigt have katastrofale følger.**

Oftest får jeg for lidt søvn, og føler mig træt og udmattet. Den viden jeg gennem positiv psykologi kurset har fået om søvn er for så vidt ikke ny for mig. Men min døgnrytme er ikke ideel. Jeg tilstræber at følge de gode råd med mørke i soveværelset, jeg sover bedst alene, har en god madras og så lufter jeg godt ud inden jeg skal sove. Jeg bestræber mig på at gå direkte i seng når jeg kommer hjem fra arbejde. Når jeg ikke har aftenvagter bestræber jeg mig på at gå i seng inden kl. 22. Det er en ny handling, at jeg bestræber mig på at gå i seng inden kl. 22. Men chancen for at få tilstrækkelig helende dybdesøvnperioder er dog til stede hvis jeg går i seng inden jeg små sover på sofaen, foran TV. Jeg ikke søvnløs når jeg går i seng tidlig, og tilstræber derfor at læse bøger eller blade, ide jeg arbejder på, at undgå at læse artikler på nettet.

Lige nu er det, de muligheder jeg har i forhold til søvn, og det skal jeg acceptere.



## **PERMA + optimisme og fysisk aktivitet**



Jeg kan ikke beskrive **SUNDHEDSSTYRELSEN**'s anbefalinger hvad angår **fysisk aktivitet**, meget bedre end de gør.

**30 minutter om dagen ved moderat til høj intensitet**

### *Voksne: 18-64 år*

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

### *Almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter*

Er de aktiviteter, du hyppigt udfører i dagligdagen af kort varighed (under 10 minutter) uanset intensitet.

### *Moderat intensitet*

Er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.

### *Høj intensitet*

Er fysisk aktivitet hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Tros de mange problemer jeg har haft med vejtrækning og manglende energi i de sidste 5 år, har min stædighed holdt mig fysisk aktiv, dog på et MEGET lavere niveau. Men alt i alt tror jeg, at jeg størstedelen af disse år, har nået sundhedsstyrelsens anbefalinger, for fysisk aktivitet.

I denne vinter har det været dans som, Salsa og Reggaton, som har optaget mig 1 gang om ugen. Dansen giver kroppen balance og kondi og ikke, at forglemme, det sociale aspekt, dejlig glade mennesker.

Havde sidste år planlagt, at træne til et halvmaraton, men det kunne jeg godt glemme. Men gennemførte 2 officielle 10 km. I løbet af vinteren har der været andre ting som har optaget mig, deriblandt fremtiden med kronisk lidelse og forværring af tilstand i hoste variant astma. Nu er vi nået til det dejlige forår, og tiltag i forhold til kost og måske naturmedicin samt Mindfulness, har givet bonus på helbredet, hvorfor jeg nu har fundet energien til at opstarte jogging/løb igen. Herligt frisk luft. Det går ikke stærkt, men jeg er af sted og får pulsen op 1 - 2 gange om ugen. Måske det er på tide, at veksle mellem cykling og løb, for at optimere kondien og skåne de aldrende knæ og hofter ☺.

Kajakroning har også ligget meget stille denne vinter, men nu er foråret på vej og nye hold kajakroere starter og jeg skal være instruktør – så nu er tiden kommet hvor kajakroning skal optimeres, aktuel 1-2 gange om ugen. Kajakroning anser jeg for, at være min styrketræning. Bonus ved at ro på fantastiske søer, er at jeg bliver mindful når jeg sidder i min kajak og roer en tidlig morgen og tågen letter hvor solen forsøger at skinne igennem, intet er mere fantastisk. Ude på søen er det intet problem at fokusere tanker og følelser - mærke bølgerne eller det blik stille vand, duften af søvand, søbreddens dufte, føle vinden – her lever jeg.

Korte og lange gåture i naturen har der aldrig været pause i. Gåturene foregår enten lige omkring hvor jeg bor, og er udelukkende for at få frisk luft og at bevæge mig. De længere gåture køre jeg gerne efter nye oplevelser til sanserne - og fotoapparatet med.

Alle for mig værdifulde interesser, der giver mening for mig, og som gavner mig fysisk, mentalt og give mig større trivsel i hverdagen.



Jeg nævnte tidligere i opgaven at jeg skulle bevare **optimismen** og bevare den gode stemning. Optimisme i hverdagen, er ikke noget man automatisk har. Der kan hurtigt skabes en dårlig stemning, når man er anderledes og ikke passer ind i normen. Når jeg bliver kritiseret for min vegetariske tilgang til mad, så kan jeg vælge at blive vred og være en gnavnepot der forsvare sig på den mest negative måde, ked af det eller takle situationen med optimisme. Jeg vælger selvfølgelig at være optimist, da det kan skabe udvikling og forståelse. For hver gang jeg bliver vred og måske kritiserer familie/venners livsstil, ja så skal der fem gange anerkendelse til for at opveje bare en kritisk bemærkning.

Redskaber jeg kan anvende, er at opøve kommunikationsfærdigheder og møde familie og venner med evne til at lytte, vise begejstring og give dem plads til deres holdning til måder, at leve på. Men med venlig og positiv tilgang til deres livsstil, gøre dem opmærksom på at min trivsel er vigtig for mig og at deres negative holdninger og praktisk adfærd har nogle negative konsekvenser for mig både mentalt og fysisk. Jeg skal bevist bruge mit smil, prøve at bidrage til at skabe gode stemninger hvor jeg end befinder mig. Og hvis det ikke er muligt for mig, vil det også være ok. Dette fordi positiv psykologi ikke kun handler om alt det gode, det handler også om at acceptere det at være menneske også med dårlige dage og alt hvad det indebærer, dvs. hele følelsesregistret. Det handler om accept, og at gøre det bedste ud af det.

Håber det skrevne ord giver mening. Jeg har i hvert tilfælde analyseret og vendt mange tanker om anvendelse af den positiv psykologi i min hverdag. Konsekvensen har for mig været er ØGET TRIVSEL over tid.



God påske til jer alle  
fra  
Elin Rasmussen