

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
DO CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #224, 27 mars 2015

Varför limevatten ger lycka på riktigt

Martin Seligman är grundaren till den positiva psykologin och har skapat PERMA-modellen. För att känna lycka behöver vi:

- Positiva känslor
- Engagemang
- Relationer
- Mening
- Fullbordande (avslut)

Arbetsglädje kan sägas vara upprymdhet över något bra, en tillfredsställande händelse eller kunskap. Arbetslycka skulle i så fall vara känslan eller upplevelsen av att vara "lycklig på jobbet". Upplevelse av medgång, belåtenhet och glädje.

Glädjen är likt ett skratt, flyktig.

Lyckan är som att vara vaken, ett tillstånd du är i.

LYCKOLAGEN

Ger dig här mina fem sista teser i "Lyckolagen".

- **Lycka är inte det perfekta, utan oftare det spontana. Planera du för lycka finns risk att lyckan tar en annan väg.**

Att se de små sakerna i livet. Uppskatta det lilla. Känna glädje över det lilla i livet. Lycka är inte kvantifierbar, behöver inte mätas. Lycka finns även vardagens rutiner. I ett glas limevatten.

- **Lycka ska inte kontrolleras eller manipuleras. Lyckan kommer när du är öppen och mottaglig för den.**

Lycka är en känsla och kommer inifrån. Du kan bestämma dig för att ha lycka oavsett hur det går på provet, kundmötet eller på presentationen.

- **Lycka behöver flexibla förväntningar. Det blir inte alltid som du tänkt dig och du kan känna lycka ändå.**

Det som är gjort är gjort. Det som varit har varit. Att ha förväntningar på något som ska komma är en del i lycka. Men du behöver också vara flexibel om och när det inte blir som du tänkt. Lära, utveckla och känna lycka för det som är gott och bra. Att ha en flexibel inställning främjar känslan av lycka.

- **Lycka kräver kontrast. Lycka kan vara upp, men också ned. Ständig renowing är en del av livet.**

Livet "drabbar" oss alla. Livet går upp och ned. Lycka kräver kontrast. Samtidigt något du vant dig vid och tar för givet vara höjden av lycka för någon annan.

- **Lycka klaras sig utan villkor eller regelverk. Lycka kan upplevas på många sätt och finns i många skepnader.**

Glädje är flyktig. Lycka är långvarig. Lycka är ett tillstånd som klaras sig utan regelverk. Du behöver inte ställa dig frågan: "Är jag verkligen lycklig nu, borde inte också..."

Njut av dina lyckostunder. Njut av din lycka. Du har så mycket att vara lycklig över, *eller hur?*