



Veckans Coachtips #223, 20 mars 2015

## Detta har du inte hört om lycka

Här är mina fem första teser om lycka. Hoppas att dem väcker lite tankar hos dig med...

- **Lycka finns på riktigt. Den behöver inte publiceras, fotas av eller skrivas ned för att vara verklig.**

Med dagens teknik och tillgänglighet, med kameran på en armlängds avstånd har vi en tendens att hela tiden vilja föreviga och publicera saker. Inte minst visa upp vår "lycka". Risken är att vi då missar det som händer framför oss; njuter av maten, sällskapet, den vackra utsikten eller solens värmande strålar.

- **Lycka tål inte att grubblas på för länge.**

Om du tänker för mycket på lyckan finns kanske en risk du istället blir olycklig. Att du börjar jämföra och känna efter för mycket. Börja tänka: "Om jag hade haft, gjort eller...?"

- **Du mår oftast bättre av att släppa taget.**

Allt är övergående. De ledsna stunder såväl som de glada. Ibland är det bara att släppa taget och gå vidare. I görandet försvinner tanken, och känslan övergår i något annat. Att jaga lyckan är kanske som att försöka jaga sin egen skugga, du när den aldrig riktigt...

- **Lycka är som klädsmak, högst individuell. Det är okej att klä dig som du känner för, eller klä dig för att må bra.**

Vad som ger dig lycka är inte detsamma som din partner, granne eller kollega. Vi glädjs över olika saker och behöver inte vara någon annan eller göra saker för att andras lycka. Jag menar inte att vi ska strunta i andras lycka, inte alls. Men om du först mår bra och känner lycka kommer du att smitta andra...

- **Lycka behöver inte definieras, utan upplevas. Det är okej att känna lycka, helt utan anledning.**

Det är bra att göra en "må bra-lista" eller skriva ned vad som ger lycka. Det är också välgörande att vara tacksam, glad och stolt över det du har. Men vi behöver inte hela tiden fundera och definiera lyckan. "Visst har vi det bra..." "Visst är det kul..." "Visst är vi lyckliga..."

- **Lycka mår inte bra av att jämföras med andras. Du hittar alltid grönare gräs hos grannen om du vill.**

Vad lycka är för dig vet bara du. Att jämföra med andra gör dig sannolikt inte lyckligare. Att se andras lycka kan få din egen att blekna. Grannens gräs är inte alltid grönare...

*Vilka tankar väcks hos dig efter att du läst mina teser?*