Coaching psykologi
www.coachingpsykologi.org
http://dx.doi.org/10.5278/ojs.cp.v4i1.1348

Essay

Af Ebbe Lavendt

FEM VEJE TIL TRIVSEL

Den britiske tænketank NEF (New Economics Foundation) har efter en gennemgang af den mest opdaterede forskning udarbejdet anbefalinger til fem aktiviteter, du kan inkorporere i din hverdag, og som er vigtige for trivsel.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

SKAB FORBINDELSER ...

Med menneskene omkring dig. Med familie, venner, kollegaer og naboer, derhjemme, på arbejde, i skolen og i dit lokalområde. Tænk på disse forbindelser som hjørnestenene i dit liv, og invester tid til at udvikle dem. At skabe disse forbindelser vil støtte og berige dig hver dag.

VÆR AKTIV ...

Gå eller løb en tur, gå udenfor, cykel, spil et spil, lav havearbejde, dans. Træning vil give dig en god følelse. Det vigtigste er at opdage en fysisk aktivitet, som du nyder, og som passer til dit niveau af bevægelighed og fitness.

LÆG MÆRKE TIL ...

Vær nysgerrig, få øje på det smukke. Bemærk noget usædvanligt. Læg mærke til de skiftende årstider. Smag på øjeblikket, hvad enten du går til arbejde, spiser din frokost eller taler med dine venner. Vær opmærksom på verden omkring dig, og hvad du føler. At reflektere over dine oplevelser vil hjælpe dig med at værdsætte, hvad der er vigtigt for dig.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

BLIV VED MED AT LÆRE ...

Prøv noget nyt, genopdag en gammel interesse, meld dig til et kursus, påtag dig nye ansvarsopgaver på arbejdet. Reparer en cykel, lær at spille et instrument, eller lær, hvordan du laver din favorit mad. Stil dig selv en udfordring, som du vil nyde at gennemføre. At lære nye ting vil gøre dig mere selvsikker, og så vil det være sjovt.

GIV ...

Gør noget rart for en ven eller en fremmed. Sig tak til nogen, smil, vær frivillig, meld dig ind i en lokal forening. Kig udad så vel som indad. Det kan være enormt givtigt, at se på dig selv og din lykkefølelse som en del af det bredere samfund; og det skaber forbindelser til menneskene omkring dig.

Kontakt

Ebbe Lavendt
Hammerensgade 1, 2.
1267 København K
4044 4366
el@positivpsykologi.dk

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.