

50 vanor som positiva människor undviker

Du vill vara lycklig. Jag vill vara lycklig. Och det är helt förståeligt för det är en underbar känsla att vara lycklig. Men modern forskning visar att det finns fler anledningar än den härliga känslan. Det har visat sig att lycka har många fördelar med sig då man hos lyckliga personer har sett; starkare immunförsvar, ökad kreativitet, skarpare fokus, bättre koncentrationsförmåga, bättre relationer, färre skilsmässor, färre sjukdagar, högre inkomst, mer arbetsglädje mm. Så det är ju inte så konstigt att lycka hamnar väldigt högt upp på önskelistan, eller hur? Sann lycka är inte bara den explosion av glädje som kommer med att få en befordran, förlova sig eller vinna på lotteri. Ihållande lycka innebär belåtenhet, inre harmoni och sinnesfrid som är de känslor du vill ha i din vardag. Forskning inom lycka har visat att vi alla har ett individuellt grundläge för vår lycka som är genetiskt men ca 40% av vår lycka bestäms av våra val och vanor. Och eftersom våra val och vanor styr 40% så har vi också beteenden, val och vanor som gör oss mindre lyckliga. Vill du undvika de beteenden som gör dig mindre lycklig?

Här kommer 50 vanor som positiva människor undviker:

1. Älta det förflutna

Att ständigt återuppleva smärtan av det förflutna genom att älta det som varit håller dig fast i negativitet, skuld, ilska och sorg. Håll dig fokuserad på nuet och allt det goda som finns tillgängligt för dig här och nu.

2. Stillasittande


Fysisk aktivitet boostar endorfinerna, ger energi och ökar självkänslan. Och naturligtvis så bidrar motion till en god hälsa som är en av de största anledningarna till lycka.

3. Isolera sig

Lyckliga människor är inte ensamma. De njuter av att spendera tid med familj, vänner och arbetskamrater. De tycker om att umgås och interagera med andra människor och knyter gärna nya kontakter. Isolering föder ensamhet och depression vilket motverkar lyckan.

4. Fokusera på det negativa

Oavsett om du är lycklig eller inte kommer jobbiga saker hända i livet. Men lyckliga människor fortsätter inte fokusera på det negativa hur lång tid som helst utan de går så småningom vidare och släpper taget om det som hänt.



50 vanor som positiva människor undviker

De rör sig medvetet förbi negativa situationer och tankar med avsikt att fokusera på det positiva i deras liv.

5. Skapa skulder eller förbli skuldsatt

Det finns inget som tär så mycket på lyckan som pengaproblem och den efterföljande ångest, oro och stress som följer med det. Det är svårt att känna sig glad när man är skyldig en massa pengar. Lyckliga människor ser till att minska sina utgifter för att kunna betala av sina skulder.

6. Sätta materiella ting framför upplevelser

Materiella ting ger bara en kort stund av lycka och bleknar ganska snabbt. Men upplevelser däremot ger en högre nivå av tillfredsställelse som dröjer sig kvar som underbara, ljuvliga minnen som du kan plocka fram flera år senare och njuta av.

7. Att bära agg


Vi blir alla arga eller frustrerade över andra människor men att förbli arg och frustrerad är som att släppa en kall, våt filt över glädjen. När vi bär agg eller går omkring och känner oss kränkta så finns det inget utrymme för glada känslor och vi stänger lyckan ute från våra liv.

8. Glömma tacksamheten

En av de bästa vanorna vi kan ha är att uttrycka tacksamhet. Tacksamhet ökar verkligen din känsla av lycka. När du glömmer att vara tacksam för allt som du faktiskt har i ditt liv så förnekar du samtidigt dig själv en stor källa till glada känslor. Lyckliga människor är noga med att uppmärksamma det dem uppskattar.

9. Räkna med att andra ska göra dem lyckliga

Det är väldigt vanligt att vi tror att lycka kommer från andra människor. Om de beter sig som vi vill att de ska bete sig så blir vi lyckliga. Vi tror att andra kan göra oss lyckliga genom att säga vissa saker, fylla alla våra behov eller ge oss vad vi vill. Men naturligtvis så kan inte andra människor göra oss lyckliga och det är heller inte deras uppgift. Lyckan kommer inifrån oss själva och att vänta på att andra ska göra oss lyckliga bidrar bara till vårt missnöje.



50 vanor som positiva människor undviker

10. Att sluta växa

När vi slutar expandera som individer genom personlig utveckling så fastnar vi i ett slags limbo. Vi förlamar oss så att vi inte har möjlighet att uppleva nya äventyr, idéer och/eller självkänedom. Detta leder till stagnation och depression.

11. Att tjäna andra

Att hjälpa vår familj, våra vänner och även främlingar är en enorm nyckel till lycka. Att tjäna andra ger oss en känsla av ett djupare syfte och en mening i livet. Det ökar känslan av samhörighet och även din självkänsla.

12. Att vara överviktiga

Övervikt drar ner din självkänsla och ditt självförtroende. Det gör att du känner dig oattraktiv och oälskad. Och naturligtvis är det dåligt för din hälsa och hälsan är en viktig faktor för din lycka.

13. Att ha obalans i livet


Obalans i livet leder till att viktiga delar i ditt liv inte får den uppmärksamhet de behöver eller förtjänar vilket i sin tur ökar din stress och minskar känslan av lycka. För att du ska känna dig lycklig, harmonisk och må bra så är det viktigt att ha balans mellan ditt arbete, dina relationer och din livsstil.

14. Skvaller

Att prata illa om andra människor är en ful ovana som sårar andra och får dig själv att må dåligt innerst inne. Du förnedrar och förminskar dig själv när du finner nöje i att prata om andra människors smärta, svårigheter, eller dåliga beteende.

15. Att fokusera på fysiska brister

Alla människors kroppar ser olika ut, inte ens tvillingar är identiskt lika. Ingen människa är helt perfekt men alla har något. Lyckliga människor gör vad de kan för att förbättra sitt utseende eller fokusera på det som de är nöjda med. Om du fokuserar på dina fysiska brister minskar du din självkänsla och undergräver den du är innerst inne.



50 vanor som positiva människor undviker

16. Sällan spendera tid i naturen

Om din utomhustid består av att gå mellan ditt hem eller jobb och bilen så går du miste om en stor källa till glädje. Att vara ute i naturen och njuta av ljuden, dofterna och synintrycken ökar ditt välbefinnande och ger dig mycket glädje.

17. Att låta fel eller misstag påverka humöret

Att misslyckas och begå misstag är en del av livet. Det är viktigt för vår inläring och är ett steg på väg till framgång. Alla tycker illa om att begå misstag eller göra fel men lyckliga människor ser sina misstag och misslyckanden som tillfällen till lärande för att sedan släppa taget om dem.

18. Att döma andra hårt

Att vara fördömande mot andra lyfter fram negativa känslor och tankar hos dig. De kan få dig att känna arg, överlägsen och självbelåten men ingen av dessa känslor är sann och äkta lycka.

19. Att acceptera begränsande övertygelser


Människor som är glada och tillfreds nöjer sig inte med de gamla sanningar och begränsande övertygelser som de en gång kan ha haft om sig själva. De skapar nya sanningar och övertygelser genom att de utvecklas och det gör att de kan älska sig själva som de är just nu.

20. Att vara oäkta

Det är svårt att vara glad när du inte lever utifrån ditt sanna jag utan istället försöker vara någon annan eller försöker behaga andra på bekostnad av ditt sanna jag. Lyckliga människor lever utifrån sitt sanna jag och ruckar inte på det.

21. Att glömma att hantera stress

Livet kan vara både stressigt och överväldigande och det är lätt att bara rusa på när man hamnar där. Då är det viktigt att ta sig tiden för återhämtning och vila mellan varven så man håller längre. Stress har en väldigt negativ påverkan på alla områden i ditt liv så det är viktigt att vara medveten om hur viktigt det är att ta sig tid till sig själv.



50 vanor som positiva människor undviker

22. Att gå på regelbundna kontroller

När vi är för rädda eller för upptagna för att gå till doktorn så skapar vi en underliggande stress som potentiellt skadar vår hälsa. Att ta hand om våra kroppar är en del av att älska oss själva och egenkärlek är absolut nödvändigt för ett lyckligt liv.

23. Sätta arbete före relationer

Att inte ha spenderat mycket tid tillsammans med de människor som betyder mest är en av de saker som ligger på topp fem-listan över saker som döende ångrar mest. Vi är sociala varelser som behöver umgås och interagera med andra människor. När du prioriterar arbete framför dina nära och kära förnekar du både dig själv och dem av glädjen av att ha tid tillsammans.

24. Att sällan eller aldrig le

Forskning visar att när du ler, även om du inte är glad på riktigt, så ökar produktionen av de ämnen i hjärnan som skapar lyckokänslor. Om du sällan eller aldrig ler så skickar du signaler till hjärnan som säger att du är missnöjd.

25. Att ta sig själv på för stort allvar


När du tar dig själv på för stort allvar och inte kan skratta åt dig själv känner du dig grinig och obekväm. Du framstår även som mer grinig för din omgivning. Förmågan att skratta åt sig själv är attraktiv och autentisk och gör att du känner dig lättsam och självsäker.

26. Sällan ha tid för skoj

Människor som är glada vill njuta av livet. De vill ha kul och dela det roliga med andra. Men du måste skapa tid och möjlighet för att ha kul. Så prioritera det roliga lite nu och då och ge dig själv tillåtelse att njuta av det roliga.

27. Ta sin partner för given

En kärleksrelation är en av de viktigaste relationerna och behöver således din uppmärksamhet. Personer med lyckliga äktenskap/kärleksrelationer är i allmänhet lyckligare än de som lever i olyckliga relationer.



50 vanor som positiva människor undviker

28. Låta deras personliga utrymme och arbetsutrymme blandas ihop

Ditt fysiska utrymme är en återspeglning av ditt inre. Känslan av att allt är rörigt och utanför din kontroll uppstår när du inte dragit några gränser mellan det privata och ditt arbete. Det minskar din glädje genom att öka din stress och känslan av att vara överväldigad.

29. Att nå självinsikt

De som vill lära känna sig själva och arbetar med självförbättring kommer att uppleva lycka och förnöjsamhet på en mycket djupare nivå. Att vara självmedveten öppnar många nya vägar till glädje.

30. Glömma att be om ursäkt

Om du har sårat eller förolämpat någon och glömmet att be om ursäkt kommer det kännas som en nagel i ögat. Du kommer gräma dig och ha det malandes i ditt bakhuvud tills du ber om ursäkt.

31. Att låta andra bryta sina personliga gränser

Att låta andra bryta dina gränser mosar sakta men säkert din självkänsla och så länge du tillåter andra att bryta dina gränser så kommer du att känna dig orolig och arg.

32. Att inte söka efter sin passion i livet


En stor del av att leva ett fullt och lyckligt liv är att hitta din passion, det du är menad att göra. Men om du inte letar efter det så kommer du inte att hitta det och du kommer alltid känna sig rastlös och oinspirerad.

33. Att handla mot sin integritet och sina värderingar

När dina handlingar inte matchar dina värderingar eller din integritet skapas en rad negativa känslor, allt från skuld och skam till ångest och depression.

34. Att aldrig tänja på gränser, göra nya saker eller ta risker

Många undviker att tänja på gränser, testa nya saker och/eller att ta risker för att de ogillar den obehagliga känslan av osäkerhet. Man vet vad man har men inte vad man får. Lyckliga människor däremot gillar nya äventyr och är nyfikna för de vet att det ger en härlig krydda till livet. De har självförtroende nog för att kliva ur sin trygghetszon och vet att det är en härlig känsla när man testat lite nytt.



50 vanor som positiva människor undviker

35. Att låta problem förbli olösta

Olösta frågor gnager på dig och suger ordentligt med energi från dig. De fastnar i bakhuvudet, stressar dig och skapar ångest. Att ta tag i olösta saker förkortar tiden för ditt lidande.

36. Emotionell närhet

Emotionell närhet gör dig sårbar och du riskerar att utsätta dig för eventuell känslomässig smärta. Men nära relationer bygger på känslomässig intimitet. En relation kan inte överleva känslomässig distans.

37. Att klaga

Att ständigt klaga är ett tecken på en inre oro och missnöje med livet. Att uttrycka negativa tankar föder bara fler negativa tankar och för dig längre från belåtenhet.

38. Att stanna i dränerande och negativa relationer

När du tillåter dig att umgås med negativa människor så tillåter du dem att stjäla din glädje och sinnesfrid. Anledningarna till att hålla fast vid dessa människor brukar vara skyldighet eller skuld vilket är två känslor som inte är förenat med lycka.

39. Att låta bli att spara pengar


Livet bjuder på överraskningar, både negativa och positiva, och du vill säkert vara förberedd på båda. Därför är det viktigt att spara pengar för att vara förberedd så att du enkelt kan hantera svårigheter och ta tillvara positiva alternativ.

40. Att missbruka

Att vara måttfull är det bästa, eller hur? När du missbrukar mat, alkohol, tar droger regelbundet eller överdoserar mediciner kan du inte fullt ut uppleva din verklighet. Du är heller inte fullt tillgänglig för de människor du älskar. Och så skadar det din hälsa. Den eventuella lycka du kan känna är inte äkta och kommer inte från ditt sanna jag.

41. Att låta vänskap rinna ut i sanden

Människor flyttar, byter jobb, vi förlorar kontakten av olika anledningar eller livet kommer i vägen för vänskapen.



50 vanor som positiva människor undviker

Vänskap måste underhållas genom att vi håller kontakt med våra vänner. De lyckligaste människorna i världen är omgivna av vänner och de värdesätter vänskap som ett verktyg för lycka.

42. Att vantrivas på ett jobb

Vi tillbringar nästan hälften av vår vakna tid på jobbet så om du är olycklig på jobbet är du olycklig för det mesta. Livet är för kort för att offra så mycket tid på att vara olycklig. Så de alternativ som finns är att antingen hitta sätt för att skapa arbetsglädje eller så säger du upp dig.

43. Att låta sex bli tråkigt

För de allra flesta av oss är sex en viktig del av ett lyckligt liv. Att ha sex på ren rutin blir tråkigt och oinspirerande. Spännande, roligt, kreativt, sex väcker passionen och ger en intensiv glädje.

44. Att låta självkänslan sjunka

Vi har alla tillfällen när vår självkänsla dippar men lyckliga människor förstår hur viktigt det är med självkänsla och de vet också hur man stärker den när det behövs. Självkänsla är en nödvändig del av ett tillfredsställande liv.

45. Att vägra stöd eller hjälp


Även de gladaste människorna hamnar i situationer när de behöver stöd och hjälp. När du vägrar ta emot hjälp eller inte ber om stöd när du behöver det så försena du en lösning vilket gör att negativa känslor och tankar får gro längre än de behöver.

46. Att förbli pessimistisk

Pessimism är en dålig vana som effektivt kväver känslorna av lycka. Att hela tiden se den mörka sidan av saker håller dig fast i frustration och ilska. Lyckliga människor när optimismen vid sin barm så att säga. De har förmågan att se möjligheter och vända på motgångar till fördelar.

47. Rädslan att tala sanning

Vi har alla vår egen sanning, vår övertygelse och våra idéer. Och vi bör känna oss trygga och fria att uttrycka dem på ett vänligt och hälsosamt sätt. När vi är rädda för att uttrycka vår sanning så är vi oäkta. Det sänker vår självkänsla och gör oss osäkra och otrygga.



50 vanor som positiva människor undviker

48. Att ha en stor hemlighet eller lögn

Den som bär på en stor hemlighet eller lögn kommer inte kunna känna sig lycklig förrän de har berättat om det de bär på. Du kanske inte kan berätta om det för din familj eller dina vänner men du kan prata med en kurator eller en präst som kan hjälpa dig att bestämma hur du ska gå vidare. Att vara öppen och ärlig både mot sig själv och andra är grunden för sann lycka.

49. Att aldrig resa

Att resa är en av de livserfarenheter som bör prioriteras över materiella ting. Det vidgar våra perspektiv, exponerar oss för nya kulturer och människor och ger oss möjlighet att koppla av från vardagens ansvar, stress och påfrestningar.

50. Att inte lyssna på sin intuition

Var och en av oss har en inbyggd rådgivare och beslutsfattare som vi kallar för intuition eller magkänsla. I kombination med vårt intellekt och omdöme är intuitionen en kraftfull resurs som hjälper oss att göra de bästa valen, utveckla positiva vanor och sortera bort negativa krafter i våra liv. Vår intuition kan ofta ge oss svar på frågan: "Kommer detta göra mig lycklig?"

Ser du dig själv i några av dessa 50 beteenden som håller dig tillbaka från lycka?