

Lektioner i lycka

Hej, trevligt att se dig här! Detta manus är avsett för alla som vill göra andra glada. Övningarna beskrivna här kan användas för olika publikgrupper såsom som grundskolor, gymnasieskolor, universitet eller på ålderdomshem. Du behöver inte ha några förkunskaper för att ge dessa lektioner, du behöver bara följa övningarna i det här manuset. Jag skulle vilja uppmuntra dig att ge det här manuset din egen personliga touch!

Jag är bara en person och jag vet definitivt inte allt så det skulle vara fantastiskt om du själv vill bidra till dessa lektioner med förbättringar och kanske även skicka tillbaka övningar till mig som du tror blir ett bra tillägg. Jag skulle gärna vilja se denna webbplats växa till en plats fylld av lycka och livslektioner från människor över hela världen. Detta kan till exempel också vara inom områden som hälsosam kost och relationer.

Om du känner till några andra bra övningar eller om du har några frågor eller kommentarer eller vill översätta de här lektionerna till ditt eget språk, kan du alltid skicka ett mail till merijn@brightvibes.com.

Låt oss skapa en lycklig kärleksfull värld tillsammans.

Ha kul och lycka till!
/Merijn Ruis

Varaktighet för workshopen: + - 3 timmar.

Förhand: 5 minuter.

Alla får ett stort papper för övningarna. Eleverna får också rita vad de vill om de önskar. När en deltagare känner för att inte för att göra någon övning, kan hen rita på papperet istället. I dessa lektioner är det viktigt att det finns mycket fysiska aktiviteter som lek och spel, eftersom motion är ett centralt element i lärande, och för att det gör lektionerna roligare (*Hawley, R., & Reichert, M. 2009*).

Det finns ett par regler: Alla ska lyssna på varandra och behandla varandra med respekt. Läraren fortsätter bara historien när alla är tysta. När läraren lyfter sin hand betyder det alla bör bli tysta. Deltagarna kan också höja sin hand för att be om tystnad. När deltagarna känner att de behöver energi kan de höjas ett finger så säger man det. Då startas en rolig "energizer".

I början frågar tränaren deltagarna att skriva ner hur glada de känner sig på en skala från 0 till 10 där noll är inte alls och där 10 är så lycklig man kan vara. Syftet med workshopen är att ge barnen riktlinjer om hur man ska vara lycklig och få dem att lämna klassrummet lyckligare än i början av workshopen.

Inledande övning

Tid: 10 minuter

Syfte: Alla blir bekanta med varandra

Utförande: Alla står i en cirkel och tränaren berättar: 'Gå in i cirkeln om mitt uttalande gäller dig:

- Vem älskar sport?
- Vem gör musik?
- Vem var på Whatsapp igår sent på kvällen?
- Vem är upphetsad över den här verkstaden?
- Vem är kär?
- Vem är osäker ibland?
- Vem äter här vegetarisk mat?
- Vem tar ibland en dusch i en halvtimme?
- Vem är ledsen ibland?
- Vem känner sig lycklig idag?
- Vem här är väldigt stark?
- Vem blir lycklig genom att göra andra glada?

Be också att barnen kommer med några frågor.



Vad är lycka?

Tid: 7 minuter

Syfte: Ge insikt om vikten av lycka

Utförande: Läraren frågar barnen vad lycka är och låter några barn berätta om deras syn på lycka. Läraren berättar: *"Lycka är en känsla av mening och tillfredsställelse om ditt liv i allmänhet. Lycka betyder inte att du måste vara glad alla tiden. Det är inget problem att känna sig osäker eller ledsen ibland. Det gör vi alla då och då."* (Jag tycker att det är viktigt att ge extra uppmärksamhet åt detta en aning. Vad du inte vill är att deltagarna får känslan av att de måste vara glada hela tiden.)

Läraren frågar:

- "Vem vill bli rik?"
- Vem vill bli känd?"
- Tror du att du kommer vara glad om du är känd och rik?"

Ofta kommer barn att berätta att så inte är fallet. Läraren kan säga: *"Det finns många människor som går runt med arga ansikten medan de är rika och kända. Många tror att de måste bli rika och kända för att bli glada, men du behöver olika saker för att vara lycklig. "*

Läraren frågar barnen vad de behöver för att vara lyckliga. Ofta har barn en ganska bra idé om saker som gör dem lyckliga. Följande ämnen är vetenskapligt bevisade för att göra dig lycklig:

- Tacksamhet
- Positivitet
- Bra relationer
- Ge/vara snäll
- Meditation och yoga
- Upplev flöde: förlora dig själv i något du älskar att göra.
- Sport och motion
- Självförtroende och veta dina styrkor
- Kontakt med naturen (Om du har möjlighet som lärare att gå ut i naturen någon gång under eller efter lektionen är det definitivt rekommenderat!)

De flesta av dessa ämnen kommer att prata mer mer utförligt under träningen.

Källa: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe & Haidt, 2009, Zelenski & Nisbet, 2014.

Positiv skvaller om din klasskamrat

Tid: 15 minuter

Syfte: Ge deltagarna insikt om sina egna egenskaper och få dem att uppleva hur det är att vara snäll mot någon annan.

Utförande: Läraren säger: *"Det är trevligt att upptäcka dina styrkor och egenskaper. Det är också mycket viktigt att ge. Vi kommer att göra båda med nästa övning. Vi gör grupper på fyra och tre av gruppmedlemmarna talar om fjärde personen. Den personen ser och lyssnar från ett litet avstånd. Där är en regel: du kan bara säga positiva saker om de andra. Växla mellan skvallerna varannan minut."*

Källa: Seligman, 2009, 2013.



Detta kommer också att gå över

Tid: 1 minut

Syfte: Ge deltagarna insikt i den ständigt föränderliga naturen hos verkligheten och ge dem insikt i hur de kan hantera detta.

Utförande: Läraren säger till deltagarna att skriva ner följande: *"Detta kommer också att gå över."*

Läraren säger: *"Allt i livet förändras och passerar. Kom ihåg det här när du känner dig störd av något eller när du inte känner för att göra någonting. Och när livet är väldigt vackert, kommer du njuta av det även mer när du vet att det kommer att passera. Tänk bara på det."*

Dilemman

Tid: 10 minuter

Syfte: Prata med barn om olika teman. Ge barns insikt i vad som är viktigt på riktigt.

Utförande: Läraren ber barnen att stå upp och komma längst fram i klassrummet. Läraren säger: *"Jag kommer att ställa några frågor, det finns inga rätta eller felaktiga svar. Om du gillar det första alternativet bäst kan du gå till höger i klassrummet och om du gillar det andra alternativet bäst kan du gå till vänster i klassrummet."*

Efter varje fråga frågar läraren några av barnen varför de valde den sidan. Läraren kan fråga följande dilemman:

- Vill du helst vara en olycklig miljonär som uppfyllde alla sina drömmar eller vill du helst vara en lycklig luffare?
- Är det mest bekvämt att vara vänlig eller är det mest bekvämt att vara översittare?
- Vill du helst göra vad alla andra gör eller hellre göra vad du tror är rätt, även om det betyder att du står ensam ibland?
- Är det roligare att ge eller att få?
- Vill du helst ha alla leksaker du kan få och inte må så bra eller vill du helst må bra och inte ha några leksaker?

Älska dig själv / Energizer

Tid: 15 minuter.

Syfte: Deltagarna kommer att känna till vikten av att älska sig själva. De kommer att kunna säga något positivt om sig själva.

Utförande: Läraren frågar: Vem älskar sig själv? Varför är det viktigt att älska dig själv? *"Eftersom du kommer att vara med dig själv under resten av ditt liv. Det är fantastiskt om du har ett bra förhållande med dig och gillar att vara med själv."*

Om du vet hur man spelar ett instrument kan du använda två enkla ackord för den här låten. Till exempel Am och C. Om du inte gör det kan du bara sjunga akapella.

Läraren säger: *"Vi ska sjunga en sång och jag skulle vilja att du sjunger med. Alla säger en positiv mening om sig själva. När någon sagt en mening, kommer vi att applådera och jubla. Om du inte kan komma på en mening så är det inga problem. I det fallet kommer vi också bara att applådera och jubla. Det här är refrängen som vi ska sjunga tillsammans."*

Första gången delar läraren med sig av en mening åt gången och ber barnen att upprepa meningen:

- Det är okej att vara mig
- Och jag är fri
- Att vara vem jag vill vara
- Och jag älskar mig

Källa: Neff, 2003.

Tacksamhet

Tid: 15 minuter

Syfte: Deltagarna kommer att känna till vikten av tacksamhet. De kommer att kunna nämna minst fem saker som de är tacksamma för.

Utförande: Läraren skriver med avsikt fel på tavlan: **"Tack så myket"**. Förmodligen kommer något av barnen läsa ordet högt och säga att det stavats fel. Läraren berättar: *"Folk tenderar att fokusera på vad de inte har i stället för vad de faktiskt har. Även att jag skrev ner tack så myket så kan du fortfarande förstå vad jag menar, eller hur? Så varför fokuserar vi på den bokstaven som saknas? I stället för de 11 bokstäverna som är stavade rätt."*

Läraren fortsätter: *"Kan du skriva ner minst fem saker du är tacksam för?"*

Läraren låter deltagarna berätta vad de skrev ner och frågar:
"Vad är det viktiga med tacksamhet?"

Läraren berättar i slutet: *"Genom att titta på vad du har kan du se att det faktiskt går ganska bra för dig. Finns det människor som inte har samma saker som du? Titta på andra länder till exempel: vi har rent dricksvatten och mat varje dag. Studier visar att när människor skriver ner vad de är tacksamma för varje dag, så de är mycket lyckligare. Ofta är de också friskare och lever längre."*

Källor: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010
Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Tacksamhetsövning

Tid: 10 minuter

Syfte: Låt deltagarna se att det finns många saker att vara tacksamma för och att tacksamhet kan vara enkelt

Utförande: Dela klassen i grupper om 6 till 8 deltagare. Fråga var och en av grupperna att stå i en cirkel. En av gruppens personer får en första bokstav. Den som vänder upp bokstaven måste namnge någonting hen är tacksam för och det måste börja med den bokstaven. Personen anger också anledningen till att hen är tacksam för den här saken. Därefter kommer de på en ny bokstav för nästa person. Till exempel bokstaven H. Deltagaren kan säga: Hus, för det är trevligt och varmt. Och sen ger personen en ny bokstav till nästa person. På detta sätt kommer tacksamheten att gå några gånger genom hela cirkeln. Som lärare är det klokt att på förhand säga att det inte är tillåtet att säga svåra bokstäver som z, x eller q.

Källor: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010
Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Du kan göra det

Tid: 5 minuter

Syfte: Visa deltagarna kraften att tro på dig själv.

Utförande: Klassen delas i par om två. Det första barnet sträcker fram sina händer och säger tio gånger: *"Jag är svag och jag kan inte göra det."* Då försöker den andra personen att trycka ner armarna. Då säger det första barnet tio gånger: *"Jag är stark och jag kan göra det"*. Det andra barnet försöker trycka ner armarna igen. Märker de skillnaden? Byt sedan roller.

Det som händer är att det för det mesta är en stor skillnad mellan att säga att man kan och säga att man inte kan.

Slutsats: När du tror att du kan göra det är du mer framgångsrik än när du inte tror det

Källa: Jeffers, 2007.

Positivitetskeps

Tid: 15 minuter

Material: För denna övning behöver du en glad keps. Jag gjorde min med paper mache och målade en smiley ansikte på den. Du kan vara som kreativ som du vill med det här.

Syfte: Deltagarna kommer att förstå att det sätt de ser på världen har påverkar hur de känner. De kommer att kunna se en svår situation på ett positivt sätt.

Utförande: Läraren säger: *"Kanske känner du någon som alltid klagar. Klagande gör oss inte så glada. Att vara positiv gör oss lyckliga. Människor kan välja hur de ser på världen. Idag tog jag en glad keps och jag vill se hur bra ni är i att tänka positiva tankar. Positivitet är som en muskel du kan träna, ju mer du gör det desto lättare blir det."*

Tränaren skriver några exempel på tavlan:

- Det regnar ute.
- Jag åt för många smörgåsar
- Jag har två dåliga betyg.
- Jag känner mig verkligen osäker.
- Min telefon föll i toaletten och nu är den trasig.
- Jag känner mig ledsen.
- Jag kan bara äta broccoli under resten av mitt liv.
- Jag är verkligen dålig i positivt tänkande
- Jag gick rakt i hundbajs.
- Min kudde är gjord av stinkande ost.

Läraren gör några grupper och frågar varje grupp åt gången att namnge en positiv sak om de givna situationerna. Denna process upprepas själv tills bara en grupp är kvar. Om en grupp inte kan tänka på någonting positivt längre eller om någon i en grupp heter något negativt är gruppen ute. Den sista gruppen står får den glada kepsen och kan kanske försvara deras titel med nästa tävling.

Källor: Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Självförtroende

Tid: 5 minuter

Syfte: Presentera för eleverna olika sätt att vara övertygade om sig själva.

Utförande: Läraren säger: *"En studie har visat att om du har en segerrik attityd, så verkar du vara mer självsäker. Om du någonsin är nervös för till exempel en klasspresentation så kan du inta en mer självsäker pose. Då kommer du att se mycket mer positiv och självsäker ut. Det samma gäller för att skratta innan du ens är glad. Du kommer att bli glad automatiskt. Låt oss försöka med det här: Gå eller sätt dig i en stark ställning, till exempel med dina ben på bordet eller med händerna i luften. När du gör det här i två minuter innan du ska göra något du är rädd för så kommer du att känna dig mindre nervös och du kommer bli bättre på det!"*

Källa: Cuddy, (2012). För exempel på kraftfullt ställer klockan på:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Här och nu/Mindfulness meditation/avslappning

Tid: 15 minuter

Syfte: Deltagarna kommer att få insikt om här och nu.

Utförande: Läraren säger: *"När vi upplever problem i våra liv är det här ofta för att vi är i framtiden eller tidigare med vårt huvud. Kanske du är orolig för något fel du sa den andra dagen eller du fortfarande måste göra några läxor och vill inte. I verkligheten finns det bara ett ögonblick som vi alltid lever i. Vilket ögonblick är det? Det är alltid nuet"*

Läraren skriver ordet **nu** på tavlan. Läraren säger sedan: *"Meditation hjälper oss att leva i ögonblicket och det gynnar dig på många sätt. Till exempel hjälper det dig att sova bättre, du kommer att bli mindre orolig och uppleva mindre stress. Så det har många många andra fördelar för din hälsa!" "Vi ska alla meditera en stund nu."*

Denna övning kan vara svår för barn. De som dinner det svårt börjar ofta att skratta. Läraren kan berätta i förväg att om barnen inte kan hålla sitt skratt kommer de att få lämna klassen för ett tag så de inte kan störa de andra. Läraren ber deltagarna att ha sina fötter fast på marken, kanske stänga ögonen och fokusera på andningen. *"Lägg märke till att din andning sker naturligt, du behöver inte göra något för det. Därifrån fortsätter du att uppmärksamma dina fötter och långsamt uppåt mot benen, magen, bröstet, ryggen, nacken och slutligen ditt huvud."* Försök som tränare att flytta långsamt från kroppsdel till kroppsdel. Efteråt reflekterar ni över övningen genom att läraren frågar deltagarna om deras reaktioner.

Källa: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016

Achor, 2010, 2012

Flöde - Flow

Tid: 3 minuter

Syfte: Inspirera deltagarna att lära sig något de vill lära sig.

Utförande: Läraren säger: *"Känner du känslan av att glömma tiden när gör du något? När du spelar eller ritar till exempel? Detta kallas flöde eller flow. Människor som har en hobby eller ett jobb som helt absorberar dem är ofta lyckligare än människor som inte har detta. Vilka aktiviteter ger dig den här känslan? Skriv ner dem. Om du kunde välja något att vara riktigt bra på, vad skulle det vara? Om du vill lära dig något, är det bäst att starta nu. Inte bara kommer det här göra det lättare att nå ett flow med denna speciella sak. Men desto mer du övar något ju bättre blir du på det!"*

Källa: Csikszentmihalyi, 2007.

Din idealiska situation

Tid: 20 minuter

Syfte: Deltagarna får insikt om vad de vill ha. De kommer att ta ett steg mot sin egen dröm.

Utförande: Läraren frågar deltagarna: *"Stäng dina ögon ett tag och visualisera dig själv i den idealiska situationen. Var är du nu? Med vem är du och vad gör du? Vilka färdigheter har du? Hur lever du det mest fantastiska livet du kan tänka dig själv? Hur ser ut? Om du ser det tydligt kan du göra en ritning av vad ditt idealiska liv är."*

Efteråt blir några barn ombudade att prata om sina drömmar och visa bilderna de gjort.

Källa: Lyobomirsky, 2008.



Att göra misstag är okej!

Tid: 10 minuter

Syfte: Deltagarna lär sig att göra misstag

Utförande: Läraren säger: *"Det är okej att göra misstag. Oavsett vad du vill lära sig, kommer du att göra misstag. Att göra ett misstag är faktiskt en bra eftersom du kommer att lära dig mycket av dessa misstag."* Tränaren ber deltagarna att bilda en cirkel och får dem att börja räkna. Det första barnet kommer att säga ett, det andra barnet i tur säger två och så vidare. Men i stället för nummer fyra eller ett givet tal som ingår i tabellen över fyra, är regeln att säga ordet **le**. Om spelet inte är svårt nog, så kan läraren ta med nya regler som till exempel istället för "tre" bör barnen klappa händerna och istället för "fem" stamplar de sina fötter. När någon gör ett misstag, måste de andra applådera och barnet som gjorde misstaget får gå runt som en vinnare i cirkeln. På så sätt blir deltagarna stimulerade även när de gör misstag.

Källor: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Förklaring om att ge

Tid: 10 minuter

Syfte: Ge barnen insikt om vikten av att ge.

Utförande: Läraren frågar: *"Varför skulle du vara snäll mot andra? Varför skulle du ge bort något till en främling, om du faktiskt kan behålla det för dig själv?"* Barn kommer antagligen att svara genom att säga att det gör någon annan glad. Läraren frågar: *"Och vad händer med dig när du gör någon annan glad?"* Ofta kommer ett av barnen att säga: *"Jag blir också glad."* Läraren berättar: *"Precis att ge dig glädje. Så, om du ger något till en främling, gör du två människor glada på en gång. Naturligtvis finns det gränser, eftersom det inte borde ske på för stor bekostnad av dig själv. När du ger bort mer än du kan, kommer du inte att vara glad längre. Vem vet någon bra bra gärning vi kan göra i veckan? Vem gjorde något snällt mot någon nyligen? Du kan ge genom att göra sysslor hemma som att tvätta disken eller genom att dricka te med en ensam granne. Möjligheterna är oändliga och kanske under lunchtid kommer du att tänka på att ge någonting till någon!"*

Källor: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Skriv ett vykort och ge bort det

Tid: 20 minuter

Material: Färgat papper i vykortstorlek. Se till att du har mer än tillräckligt av dem.

Syfte: Deltagarna ger något positivt till sig själva. De delar lycka till med någon annan och märka hur det här får dem att känna sig.

Utförande: Läraren säger: *"Slutligen skriver vi ett vykort för oss själva. Vad lärde du dig under denna workshop och vad skulle du vilja säga till dig själv när du känner dig ledsen? När du är ledsen kan du läsa detta vykort och förhoppningsvis kommer du att må bättre. Vi ska också skriva ett snällt vykort till någon annan som du vill vara snäll mot. Det här kan vara någon hemma, någon i din klass eller så kan du lämna den någonstans på en bänk för att få en främling hitta den."* Detta är en övning barn verkligen gillar. De flesta barn vill skriva många brev.

Källor: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Slutet

Tid: 10 minuter

Syfte: Låt deltagarna svalna och låt tränaren få insikt i hur barnen upplevde workshopen. Låt deltagarna komma ihåg vad de lärde sig bättre genom att prata om det igen.

Utförande: Läraren ber deltagarna att betygsätta sin lycka igen. Om betyget gick upp så har läraren nått sitt mål. Tränaren tackar alla barn för deras deltagande och frågar några barn hur de upplevde det hela, vad de har lärt sig och om de kommer att använda något från kursen i det dagliga livet. Tränaren frågar också om feedback på workshopen. Så den kan göras ännu roligare och mer insiktsfullt för barnen nästa gång!



Extra övningar

Skvaller

Tid: 5 minuter

Syfte: Deltagarna förstår att skvaller också kommer att skada dig själv.

Utförande: Läraren säger: "Vem av er gillar att skvallra? Skvaller säger mer om dig själv än om någon annan." Ett barn kommer att bli ombedd att komma fram och läsa en anteckning med ett negativt skvaller om någon påhittat person, som: "Jacob är dum. Han säger aldrig något i klassen." Ett annat barn kommer fram och säger något slag: "Jacob är jättebra."

Läraren frågar gruppen vad de tyckte om de båda barnen. "Vem skulle du lita på? Vem verkar mest snäll?"

Slutsats: Skvaller kommer att skada dig själv! Du borde säga snälla saker.

Spegel

Tid: 2 minuter

Syfte: Visa barn som du kommer att få tillbaka vad du utstrålar.

Material: Spegel

Utförande: Läraren frågar: "Vem tittar någonsin på sig själv i spegeln? Vad händer när du ler? Vad händer när du ser arg ut?" Tränaren låter spegeln gå runt i klassen. Så kan barnen se in i den och uppleva denna insikt.

Slutsats: "Du kommer se ett lyckligt ansikte eller ett argt ansikte. Ofta är känslan du utstrålar smittsam. När du utstrålar vänlighet, kommer andra att vara vänligare mot dig. Tänk på detta: Vad brukar du själv utstråla?"

Dagens / veckans solsken

Tid: 10 minuter

Syfte: Deltagarna är vänliga mot varandra och ger den andra deltagaren insikt om sina talanger.

Förberedelse: Klipp remsor av gult papper. Dessa kommer att bli solstrålarna. Varje deltagare får varsin remsa. Klipp också en cirkel från det gula pappret. Detta kommer att vara solen sig.

Utförande: Någon i klassen kommer att väljas till att bli dagens/veckans solsken. Hens namn kommer att skrivas på solen. De andra barnen blir ombedda att skriva en komplimang på solstrålarna. Efteråt kommer alla solstrålar att läggas till solen.

Övning av: Stephanie de Jong



Intressanta idéer

Leka utomhus

Det finska skolsystemet är det bästa skolsystemet i Europa. I Finland har barn lektioner på 45 minuter och efter varje lektion en 15 minuters paus. De får också bara tre eller fyra lektioner per dag. Detta eftersom med det upplägget så verkar det som att barn är bättre på att komma ihåg saker. Även om barn verkar mindre effektiva när de är leker ute, eftersom de inte arbetar aktivt med de saker de lärt mig, så sker lärandet och påminnelsen om det passivt.

Det finns många positiva effekter av att vara ute. Barnens rörelse gör att deras hjärnor och fysiologi kommer att bli mer utvecklade. Att leka ute hjälper också barnen att få en bättre rytmmedvetenhet. Kort sagt: Att leka och spela ute är inte bara kul för barn. Det hjälper också indirekt barnen att minnas mer och fungera bättre.

Källa: <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd/>

Energisparare för när energin är låg:

Tid: 5 minuter per energizer

Syfte: Höj deltagarnas energinivåer.

Olika tecken

Läraren säger något och barnen ska imitera. Till exempel: Alla är klumpiga eller mycket glada, alla är en mus eller en gammal man, eller en formel 1-förare. Alla barn kan gå runt i klassrummet när de spelar sin karaktär.

Gå och stå stilla

Barnen går runt i klassrummet och tillsammans ska de bestämma utan att prata när de ska stå stilla.

Kasta en boll

Barnen slänger en boll till varandra. När man får den måste man namnge något man är tacksam för så fort som möjligt.

Uttryck

Barnen står i en cirkel. Den första personen börjar med en mening som uttrycker en känsla. Till exempel entusiasm, personen kan då säga: "*Jag är exalterad att göra det här*". De som kommer efter ska upprepa meningen, men med mer uttryck varje gång det upprepas. Man fortsätter tills alla barn i cirkeln har sagt meningen.

Inspirerande historier

Jag hittade dessa berättelser flera gånger på olika platser på internet. Jag tänkte att vissa av dem är fenomenala och jag tror personligen verkligen på historiens kraft. Jag äger ingen av dessa och jag vet inte deras riktiga källor. Om du råkar känna till dem, var noga med att låta mig veta!

Åsnan

Det var en gång en gammal man, en pojke och en åsna. De skulle till staden och pojken red på åsnan, med den gamla mannen gåendes vid sidan av.

Då de vandrade på så passerade de några gamla kvinnor som satt i skuggan. En av kvinnorna ropade: *"Skäms på dig, din stora klumpiga pojke! Rida medan din gamla far får gå."*

Mannen och pojken bestämde att kritikerna kanske hade rätt så de bytte platser med varandra. Senare träffade de på en grupp mödrar som passade på sina små barn som lekte vid floden. De ropade i protest: *"Hur kan du tvinga din lilla pojke att gå i den heta solen medan du själv rider?!"*

De två resenärerna bestämde att de kanske båda borde gå. Därefter mötte de några unga män som var ute och promenerade.

"Hur dumma kan man vara när ni har en helt bra åsna till att rida på?!" hojtade man hånfullt. Så då klättrade både far och son upp på åsnan och bestämde sig för att de båda skulle rida.

Efter ett tag stötte de på några barn som var på väg hem från skolan.

En tjej ropade: *"Hur kan ni sätta en sådan tung last på ett svagt litet djur?!"* Den gamle mannen och pojken såg inget alternativ. Kanske kritikerna hade rätt. De kämpade nu för att bära åsnan. Fadern drev åsnan en handfull halm i sin mun och lade hans hand på sin sons axel. *"Oavsett vad vi gör."* Sa han, *"så är där någon som inte håller med om det. Jag tror att vi bara behöver bestämma vad vi tycker är rätt."*

Sokrates och de tre filtren

En dag kom en elev upp till den stora grekiska filosofen.

"Sokrates, jag har precis hört några nyheter om en av dina vänner." Ropade han upphetsat.

"Innan du berättar denna nyhet för mig, måste vi se till att det passerar trippelfilterprovet", svarade Sokrates.

"Vad är det trippelfilterprovet?" Frågade mannen.

"Det första testet är **sanning**. Berätta för mig, vet du att det du kommer att berätta för mig är helt sant?" frågade Sokrates.

Efter att ha tänkt på ett ögonblick sa mannen: "Jag hörde den här nyheten från någon annan, så jag är inte 100 procent säker på om det är sant."

"Det andra testet är det med **godhet**." fortsatte Sokrates: "Är det du är på väg att berätta något bra för mig?"

"Nej, det är faktiskt det motsatta ..."

Sokrates avbröt mannen, "Så vad du kommer att berätta för mig är inte heller sant eller bra?"

Mannen var lite generad och ryckte på axlarna. Sokrates fortsatte: "Det finns ett slutprov vilket är **användbarhet**. Är det du ska berätta för mig användbart?"

"Förmodligen inte" svarade mannen.

"Tja, om du ska berätta något för mig som inte är sant, bra eller användbart, varför då berätta alls för mig?" svarade filosofen.

Nästa gång du skvallrar, skicka informationen genom trippelfiltertestet för att se om du verkligen ska berätta för andra.



Konsten att släppa taget

En gammal munk och en ung munk var ute och reste tillsammans. Vid en punkt kom de till en flod med en stark ström. När munkarna förberedde sig att korsa floden, såg de en mycket ung och vacker kvinna som också försökte korsa floden. Den unga kvinnan frågade om de kunde hjälpa henne att korsa floden till andra sidan. De två munkarna tittade på varandra eftersom de hade tagit löften att inte röra en kvinna.

Sedan, utan ett ord, tog den äldre munken upp kvinnan, bar henne över floden och placerade henne försiktigt på andra sidan och fortsatte med sin resa. Den yngre munken kunde inte för sina ögon tro vad som just hade hänt.

Efter att åter ha tagit upp resan med sin följeslagare var den yngre munken mållös och en timme gick utan ett enda ord mellan dem. Två timmar passerade. Då! Efter tre kunde till slut den yngre munken inte hålla sig längre och hasplade ur sig: *"Som munkar är vi inte tillåtna att vidröra en kvinna, hur kunde du då bära den där kvinnan på din axlar?"*

Den äldre munken tittade på honom och svarade: *"Broder, jag satte henne ner på andra sidan floden, varför bär du fortfarande på henne?"*

Historien om stenhuggaren

"Det var en gång en stenhuggare som var missnöjd med sig själv och med hans ställning i livet. En dag kom kungen förbi, bärandes i en stol och följd av skötare. Kungen eskorteras av soldater som slog på sina trummor. Alla, oavsett hur rika, var tvungna att böja lågt före processionen. *"Så mäktig den där kungen är!"* Tänkte han. *"Jag önskar att jag kunde vara en kung!"*

Och vips så blev han kungen, buren överallt i sin broderade kungastol. Det var en varm sommardag, så kungen kände sig mycket obekvämt i den klibbiga bärstolen. Han tittade upp på solen. Den strålade stolt på himlen, opåverkad av hans närvaro. *"Så mäktig solen är!"* Tänkte han. *"Jag önskar att jag kunde vara solen!"*

Då blev han solen och sken hårt på alla där nere. Fälten brann och han förbannades av bönderna och arbetarna. Men ett stort svart moln rörde sig mellan honom och jorden så att hans ljus inte längre kunde lysa på allt nedanför. *"Så mäktigt detta stormmoln är!"* Tänkte han. *"Jag önskar att jag kunde vara ett moln!"*

Då blev han molnet. Han översvämmade fälten och byarna och alla ropade argt åt honom. Men snart upptäckte han att han sköts undan av någon stor kraft och insåg att det var vinden. *"Så kraftfull den är!"* Tyckte han. *"Jag önskar att jag kunde bli vinden!"*

Då blev han vinden och blåste kakel från husens tak, drog upp träd med deras rötter och blev fruktad och hatad av alla under honom. Men efter ett tag kom han upp mot något som inte rörde på sig, oavsett hur kraftigt han blåste mot det - en enorm, högtornig sten. *"Så mäktig den där klippan är!"* Tyckte han. *"Jag önskar att jag kunde vara en klippa!"*

Då blev han klippan, kraftfullare än någonting annat på jorden. Men när han stod där hörde han ljudet av en hammare som dundrade en mejsel in i den hårda ytan och han kände sig förändrad. *"Vad kan vara mer kraftfullt än jag, berget?"* Tänkte han. Han tittade ner och såg långt under honom en stenhuggares figur. Han önskade för sig själv att han kunde vara denna stenhuggare. Så fort han blivit en stenhuggare hade han lärt sig sin läxa. Resten av sitt liv bodde han i fred och åtnjöt sitt liv, precis som det var.

Huset med de tusen speglarna

För länge sedan i en liten by långt borta fanns det en plats som kallades Huset med de tusen speglarna. En gladlynt liten hund hade hört om denna plats och bestämde sig för att besöka den. När han anlände hoppade han lyckligt uppför trappan till dörröppning av huset. Han tittade genom dörröppningen med högt lyfta öron och hans svans viftade så fort den kunde. Till sin stora överraskning så såg han tusen andra glada små hundar med sina svansar viftandes lika snabbt som hans. Han log ett stort leende och svarades med tusen lika stora leenden alla lika varma och vänliga som hans.

När han lämnade huset tänkte han för sig själv: *"Detta var en underbar plats. Jag ska komma tillbaka och besöker den ofta."*

I samma by var det en annan liten hund som inte var lika glad som den första. Den här hunden beslutade sig för att också besöka huset. Han klättrade långsamt uppför trappan och hängde ner sitt huvud lågt när han tittade in genom dörren. När han såg de tusen ovänliga hundarna som stirrade tillbaka på honom så morrade han åt dem. Han blev förskräckt över att se tusen små hundar som morrade tillbaka åt honom. När han lämnade tänkte han för sig själv: *"Det var en hemsk plats, dit ska jag aldrig åka igen."*

Omdöme

En bonde och hans son hade en älskad hingst som hjälpte familjen att tjäna deras leverne. En dag sprang hästen ivägoch deras grannar ropade: *"Din häst sprang iväg, vilken fruktansvärd otur!"* Bonden svarade: *"Kanske det, kanske inte. Vi får se."*

Några dagar senare återvände hästen hem och ledde samtidigt några vildhästar tillbaka till gården. Grannarna ropade: *"Din häst har återvänt, och den tog med sig flera hästar hem också. Vilken lycka!"* Bonden svarade: *"Kanske det, kanske inte. Vi får se."*

Senare den veckan försökte bondes son att rida in en av de nya vildhästarna och den kastade honom till marken och pojken bröt sitt ben. Byborna beklagade: *"Din son bröt sitt ben, vilken fruktansvärd otur!"* Bonden svarade: *"Kanske det, kanske inte. Vi får se."*

Några veckor senare marscherade soldater från den nationella armén genom staden för att rekrytera alla skickliga pojkar till armén. De tog inte bondes son som fortfarande återhämtade sig från sin skada. Vännerna ropade: *"Din pojke är räddad, vilken enorm lycka!"* Till vilket bonden svarade: *"Kanske det, kanske inte. Vi får se."*

Den mexikanske fiskaren

En amerikansk investerare var vid bryggan i en liten mexikansk kustby när en enkel båt med bara en fiskare la till. Inuti den enkla båten fanns en stor fångst tonfisk. Amerikanerna gav en komplimang till Mexikanen för kvaliteten på hans fiskar och frågade hur lång tid det tog att fånga dem.

Mexikanen svarade: *"Bara en liten stund."* Amerikanen frågade då varför han inte stannade ute längre och fångade mer fisk? Mexikanen sa han hade tillräckligt för att stödja sin familjs omedelbara behov.

Den amerikanske investeraren frågade då: *"Men vad gör du med resten av din tid?"* Den mexikanske fiskaren sa: *"Jag sover sent, fiskar lite, leker med mig barn, ta siestas med min fru Maria, promenerar in i byn varje kväll där jag sippar på lite vin och spelar gitarr med mina amigos. Jag har ett fullt och upptaget liv."*

Amerikanerna hånade: *"Jag har en Harvard affärsexamen och jag kan hjälpa dig. Du bör spendera mer tid på att fiska och sälja fisken så att du köpa en större båt. Med intäkterna från den större båten kan du köpa flera båtar och så småningom skulle du ha en hel flotta med fiskebåtar. I stället för att sälja din fångst till en mellanhand skulle du sälja direkt till tillverkaren så att du så småningom kan öppna din egen industri med fiskkonserverburkar. Du skulle kontrollera produkten, bearbetningen och distributionen. Du skulle lämna den här lilla kustfiskebyn och flytta till Mexico City, sedan Los Angeles och så småningom till New York City, där du styr ditt expanderande företag."*

Den mexikanska fiskaren frågade: *"Men hur lång tid tar allt detta?"* Till vilken amerikan svarade *"15-20 år."* *"Men sen då?"* Frågade mexikanen. Amerikanen skrattade och sa: *"Det är den bästa delen. När tiden är rätt du skulle tillkännage en börsintroduktion och sälja ditt företagsbestånd till det offentliga och bli mycket rik, du skulle tjäna miljoner!"*

"Miljoner – och sen då?" Svarade den mexikanske fiskaren.

Amerikanen sa, *"Då skulle du gå i pension. Flytta till en liten fiskeby vid kusten där du skulle sova sent, fiska lite, leka med dina barn, ta siestas med din fru, promenera till byn på kvällarna där du kan sippa på lite vin och spela gitarr med dina amigos."*

Källor

- Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.
- Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universtiy press.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective wellbeing among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304
- Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>
- Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491
- Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332
- Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.
- Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
- Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolph, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244 op 27-05-2015>

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.