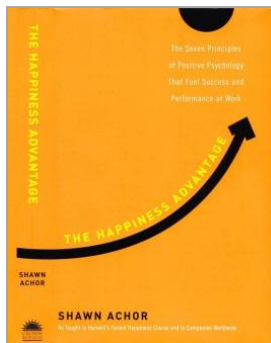


## Innsiktsmail nr. 2 2012 | The Happiness Advantage

Takk til alle dere som ga meg en tilbakemelding etter første mailen i januar, og velkommen til noen nye navn på listen. Når det gjelder hyppighet på mine innsiktsmailer, landet jeg på ca. hver 4. uke, basert på feedbacken fra dere. Ofte kan fort oppleves som «støy»... Målet mitt er å dele spennende innsikt jeg kommer over, og gjerne konkrete verktøy som kan hjelpe oss i hverdagen.




Denne måneden har jeg lyst til å dele litt av innholdet i en spennende bok: The Happiness Advantage. Mange setter lykke «på vent» fordi de er fanget i en antagelse om at suksess må komme først, for at vi skal kunne bli lykkelige. *Bare* jeg får den utdannelsen, *bare* jeg når budsjettet, *bare* jeg finner drømmehuset, and the list goes on... Shawn Achor har forsket og undervist på Harvard Business School, og er forfatter av boken. Har snur paradigmet på hodet og hevder at lykke kommer først, så følger suksess som en naturlig konsekvens. Det er når vi blomstrer og har det bra, at vi skaper de beste resultatene. Hans kurs i positiv psykologi ble raskt det mest ettertraktede kurset på Harvard.


Achors forskning både på studentene på Harvard og i næringslivet i 48 land viser at når vi er i en positiv sinnstilstand (versus nøytral eller negativ), så presterer vi bedre på nær sagt alle områder: Vårt naturlige engasjement øker, vi er mer produktive, vi finner mer kreative løsninger raskere, vi takler utfordringer lettere og håndterer stress langt bedre.

Det er mange interessante vinklinger i boken, så det var vanskelig å plukke ut noe jeg ville formidle videre. Men erfaringsmessig er det greit å «Keep it simple».

### The Happiness Advantage – Daglig rutine

- Skriv ned 3 ting du er takknemlig for
- Skriv en positiv melding til en i ditt nettverk
- Mediter ved pulten din i 2 min.
- Tren i 10 min.
- Ta deg 2 min. til å skrive ned den mest meningsfulle opplevelsen du har hatt de siste 24 timene





Kilde: Harvard Business Review, januar-februar 2012, Shawn Achor

Den enkleste måten å holde et positivt fokus på – og det som har størst effekt – er å ha gode rutiner, etablere gode vaner.

På samme måte som vi trener våre muskler, kan vi trene hjernen. Når vi dyrker nye vaner, utvikles nye neurologiske koblinger i hjernen. Det vi fokuserer på, forsterker vi.

Test ut dette i 3 uker (det tar 21 dager å etablere en ny vane): Legg inn en liten treningsøkt daglig!

Velg deg én av disse fem aktivitetene, og legg merke til hva som skjer ;o)

**Visste du at...**

**Å tenke på noe du er takknemlig for i 2 minutter endrer blodbildet ditt, og energien i kroppen flyter friere!**

2 minutter – en liten investering som har stor effekt.

Ønsker deg en fin dag og ukeslutt!

*Catherine :o)*

PS. Du finner flere bøker under fanen TIPS på [www.ticato.no](http://www.ticato.no) Klikk på «Litteraturliste» på venstre side.

Dersom du ikke ønsker å motta slike mailer, så setter jeg pris på om du gir meg beskjed.

12.03.2012