

Kannist þið við það að upplifa tímabil í lífinu ykkar þar sem það er eitthvað eitt sem skyggir á lífsgleðina ykkar? Eitthvað eitt sem spólar í hausnum ykkar og veldur ykkur áhyggjum. Eitthvað sem þið getið ekki lagað núna og þið hafið ekki stjórn á.



Það kannast eflaust allir við það að upplifa erfiðleika í lífinu sínu, sem við getum ekki lagað eða breytt. Þá er að sjálfsgöðu nauðsynlegt og gott að ræða um þá í góðra vina hópi, léttu af sér og sýna sjálfum sér umhyggju og þolinmæði. Hins vegar er annað leynivopn sem við getum nýtt okkur sem glæðir ljós í líf okkar á meðan erfiðleikarnir standa yfir. Það er gleði.

Gleðin getur virst ótrúlega fjarlæg undir erfiðum kringumstæðum og hugsanir eins og „mér dettur ekki í hug að vera glöð/glaður í þessum aðstæðum“, „ég get ekki verið glöð/glaður fyrr en þetta er yfirstaðið“ eða „ég er alltof sjálfelsk/ur ef ég virðist glöð/glaður undir þessum kringustæðum“ koma ef til vill til hugar. En staðreyndin er sú að við gerum bæði sjálfum okkur og öðrum greiða með því að leyfa okkur að hleypa gleðinni inn í dagana okkar og deila henni með öðrum.

Við getum haft áhrif á líðan okkar í daglegu lífi með því að þjálfra okkur í að beina athyglinni þar sem við viljum. Til dæmis þegar við finnum að athyglin okkar beinist að hugsunum um erfiðleikana eða tilfinningar tengdar vanlíðan þá getum við beint athyglinni okkar að öðrum hugsunum eða áreitum í kringum okkur og haft þannig áhrif á tilfinningar okkar.

Þegar þið finnið að erfiðleikarnir eru farnir að íþyngja ykkur, áhyggjurnar spóla um í höfðinu eða vanlíðanin svífur um taugakerfið þá getið þið nýtt ykkur þessi ráð til að hleypa gleðinni inn í líf ykkar:

### 1. Notaðu staðhæfingar

Það getur verið áhrifaríkt að minna sig á gleðina með staðhæfingum til áminningar, þó að þér finnist það kjánalegt. Það getur verið gert annað hvort með því að setja inn áminningar í símann með skilaboðunum (t.d. 4-5 sinnum á dag) eða með því að skrifa staðhæfinguna á miða sem hægt er að hafa með sér yfir daginn. Það skiptir miklu máli að segja staðhæfinguna við sig í huganum eða upphátt með mikilli sannfæringu og ef þið trúðið henni ekki þá er góða ráðið bara „fake it until you make it“.

Dæmi um staðhæfingar sem geta hjálpað:

Ég gef frá mér gleði

Í dag vel ég gleði

Gleði gefur lífi mínu tilgang

2. Hlustaðu á tónlist sem gleður

Tónlist hefur veruleg áhrif á líðan okkar, það hefur gífurleg áhrif að hlusta á nokkur lög sem létta skapið. Mjög sniðugt er að velja lög sem vekja upp vellíðan og setja saman lista sem er alltaf til taks. Hvort sem það er Rihanna eða Elvis Presley, eina sem skiptir máli er að hljóðmarnir láti ykkur líða vel. Fyrir þá sem þora og vilja þá er alltaf gott að taka nokkur spor með! Ef þið eruð ein heima þá getið þið notað gólfið ef ekki þá er alltaf hægt að finna laust herbergi.

### 3. Taktu fram litabók, liti og gamla óhreyfða föndursettið

Það getur verið nauðsynlegt að „leika sér“ aðeins. Taktu fram gamla litabók, notaðu einfaldlega blað og liti eða fjárfestu í nýjasta æðinu, litabækur fyrir fullorðna. Leyfðu þér að föndra hvaðeina sem þér dettur í hug og það er um að gera að sleppa því að vera með einhverjar kröfur og væntingar um frammistöðu bara „Go nuts!“ og njóta þess að fá að skapa og gera. Hafðu tilganginn með þessu að njóta leiksins og augnabliksins en ekki að ná fram einhverri tiltekinni niðurstöðu, þá er þetta orðinn enn annar hausverkurinn.

### 4. Horfðu á grínmynd eða þætti

Það léttir spennu og kvíða að hlægja og er líka svo gott. Finndu einhverja góða mynd sem losar fram hláturinn. Mjög sniðugt er að hringja í góðan vin sem getur deilt þessu með þér, því það er svo smitandi að hlægja með einhverjum. Hvort sem það er Pink Panther, Mister Bean, Naked Gun, Monthy Python, eða hvaðeina, bara skelltu einni góðri mynd í tækið.

Þetta eru aðeins nokkrar tillögur af mörgum sem er hægt að nýta sér til þess að hleypa gleði inn í líf sitt. Ég hvet ykkur til að prufa þær og ef ykkur dettur meira í hug endilega nýtið ykkur það. Það er mín ósk að þið nýtið ykkur þá færni sem þið hafið í ykkur til að hleypa ánægju inn í líf ykkar, sérstaklega þegar mesta þörfin er á því, í erfiðleikum.

Sigrún Þóra Sveinsdóttir

Sálfræðingur