

Lykke- journal

Din protokol af læring og indsigter

8 moduler med læring

.....

Opgaver, refleksionsspørgsmål og
meditationer

.....

Forskningsbaseret viden og praktiske
øvelser, der implementerer din viden

Psykolog og PhD Marlene Lyby

- 1 Hvad er lykke og hvad siger forskningen?
- 2 Hvordan er din lykkefølelse?
- 3 Lykke i din krop
- 4 Selvkritik og dens modgift - sætninger der bekræfter lykken
- 5 Se den lykke der allerede er - taknemmelighed og værdsættelse
- 6 Frygt for lykken - kontrakter, tillid og modtagelse
- 7 Lykkeboostere - medfølelse, gode gerninger og tilgivelse
- 8 Fortid og vision for fremtiden



Velkommen til dit 8 ugers kursus i at fremkalde din personlige lykkefølelse!

Kurset strækker sig over 8 moduler som kan tages på 8 uger, men du kan også vælge at gennemgå dem hurtigere eller langsommere end dette. I nedenstående video vil jeg byde dig velkommen, samt præsentere kursets indhold.

Modul 1

H V A D E R L Y K K E
O G H V A D S I G E R
F O R S K N I N G E N ?

Inden du begynder kurset vil jeg anbefale dig at du 'måler' dit nuværende lykkeniveau ved hjælp af nedenstående spørgeskema: "Oxford Happiness Questionnaire", samt et lykkeinterview, hvor du overvejer dit nuværende forhold til lykke i dit liv. Lykkeinterviewet indeholder en række spørgsmål angående dit nuværende forhold til din egen lykkefølelse og kommer til at udgøre et udgangspunkt for hvad du tænkte da du startede på dette kursus. Til slut kan du så vende tilbage og se hvorvidt kurset har hjulpet til at forstærke og fremkalde din lykkefølelse. Du kan besvare interviewet skriftligt eller mundtligt til en fortrolig, og så eventuelt blot lave et par noter til dig selv efterfølgende. Sæt minimum en halv time af til at gennemføre det.

Til at registrere dit udgangspunkt her ved kursets begyndelse, samt til at besvare løbende øvelser, vil jeg anbefale dig at printe denne lykkejournal, købe en lille log-bog eller finde en eksisterende notesbog, du har liggende, og anvender denne som din 'Lykkejournal'. Dette vil jeg anbefale, fordi du her kan have al din viden og udvikling samlet på ét sted, samt at du har mulighed for at tage små noter og refleksioner til dig selv.

Rigtig god fornøjelse!

De kærligste hilsner

Marlene

Lykkeinterview

Nedenfor ser du 15 spørgsmål, der alle omhandler dit nuværende forhold til lykke i dit liv. Du kan besvare interviewet skriftligt eller mundtligt til en fortrolig, og så eventuelt blot lave et par noter til dig selv i journalen efterfølgende. Sæt minimum en halv time af til at gennemføre det.

Hvad er lykke for dig?

- Hvad er din definition af lykke?
- Udlever du din lykke?
- Hvem er den lykkeligste person, du kender?
- Hvad har denne person lært dig om ægte lykke?

Hvad er din motivation for kurset?



Hvorfor ønsker du at deltage i lykkekurset?



Hvilke håb har du for kurset?



Hvad frygter du, der kan ske i løbet af kurset?



Hvorfor ønsker du at beskæftige dig med emnet
lykke?

Hvordan prioriterer du lykke i dit liv lige nu?

- Hvordan rangerer lykke i dit liv lige nu?
- Hvor højt prioriterer du den i form af specifikke handlinger eller tanker?
- Er du bevidst om at udleve din lykke når du starter dagen?
- Er lykke en del af hvad du definerer som formålet med livet?
- Prioriterer du lykke eller penge højest?
- Prioriterer du lykke eller sikkerhed højest?
- Hvor ofte beskæftiger du dig med tanker om hvad lykke er for dig?

Spørgeskema om lykke

Indledende spørgeskema udfyldt:

D. _____ med resultatet _____

Afsluttende spørgeskema udfyldt:

D. _____ med resultatet _____

Skriv et brev til dig selv, hvor du roser, takker og opsummerer hvad der har gavnet dig i kurset:

Hvad troede du, gjorde dig lykkelig?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Find dine lykkerøvere

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Mit forhold til andre



Hvad er din største styrke i forholdet til andre?



Hvad er din største læring i en forhold indtil nu?



Hvad kan du blive bedre til i forholdet til andre?

Mit referencepunkt for lykke

Sæt en cirkel om dit nuværende referencepunkt for lykke, hvor 10 er bedst og 1 er værst:



Beskriv kort, hvorfor du satte cirklen, som du gjorde:

Sæt nu en cirkel, der er ét niveau højere end før:



Beskriv, hvad der skal til i dit liv for at din lykke kommer op på dette niveau:

Sæt nu en cirkel, der er endnu ét niveau højere end før:



Beskriv, hvad der skal til i dit liv for at din lykke kommer op på dette niveau:

Fortsæt, indtil du når op på niveau 10.

Lykkefeen

I det følgende vil jeg bede dig tage stilling til 10 dilemmaer og sætte ring om den af de to ønsker du ville ønske at få opfyldt:

1

RIGDOM eller **LYKKE?**

2

SUCCES eller **LYKKE?**

3

BERØMMELSE eller **LYKKE?**

4

STATUS eller **LYKKE?**

5

SKØNHED eller **LYKKE?**

6

SEX eller **LYKKE?**

7

SUNDHED eller **LYKKE?**

8

VISDOM eller **LYKKE?**

9

AUTENTICITET eller **LYKKE?**

10

KÆRLIGHED eller **LYKKE?**

Dine 3 typer lykke

Sensorisk lykke, velvære, nydelse

Lav en liste over dine mest nydelsesfulde aktiviteter

Tilfredsstillende lykke eller omstændigheds-lykke

Lav en liste over de meste betydningsfulde begivenheder, stunder og relationer i dit liv:

Glæde/urimelig lykke

Lav en liste over de meste glædelige/lykkelige stunder i dit liv, hvor du følte en urimelig (betingelsesløs) lykke:

Lykkeparadigmer

Overvej, hvilke af de nævnte lykkeparadigmer der passer bedst på din hidtidige overbevisning om lykken og beskriv hvorfor:



Ugens refleksion

I den følgende uge vil jeg bede dig lægge mærke til:

Hvad gør dig lykkelig?

Hvad er dine lykkerøvere?

Hvad er dit referencepunkt?

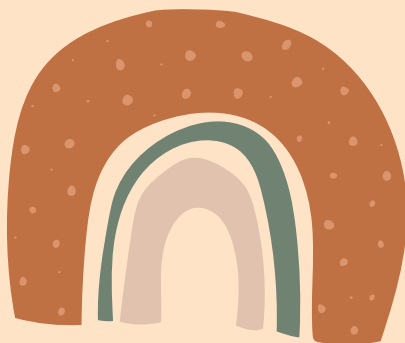
Modul 2



H V O R D A N
E R D I N
L Y K K E F Ø L E L S E ?

Definition af lykke

Lav din egen personlige definition af lykke:



Dine lykkelige stunder

Kom med så mange eksempler på lykkelige stunde
som muligt:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Dine ønsker

Hvad er dine ønsker for lykke?



Lykke-tjek

Er der noget, der ikke giver dig glæde, som du kan
nedprioritere?

Er der noget, du skal prioritere, for at få mere glæde
ind i dit liv?

Kunne jeg være mere lykkelig... uden at ændre noget i min omverden?

Overvej, hvordan du kunne være endnu mere lykkelig,
og hvilke tanker du skal ændre for at blive dette:

1

2

3

4

5

6

7

8

Aflæring af barndommen

Hvordan ser andre mig?

Hvordan vil jeg beskrive mig selv?

**Hvilke roller har jeg i min familie, på mit arbejde
og i min vennekreds?**

Hvordan ser mine forældre mig?

Hvordan ser mine søskende/børn mig?

Dine forældre

Hvornår er dine forældre mest lykkelige?

Hvornår er henholdsvis din mor og far mest lykkelige?

Hvis du kender svaret, så skriv det nedenfor.

Hvis ikke, vil jeg bede dig beskrive hvornår og hvordan du vil finde ud af det.

Lykke for min mor:

Lykke for min far:

Interview med dine følelser

Gå igennem nedenstående rækkefølge, med minimum én følelse, gerne flere:

1

Mød følelsen (hvilke følelser, hvordan mærker du den)?

2

Navngiv det, du skal lære af følelsen

3

Acceptér dens gave til dig (hvad er gaven, kan du tage imod den)?

4

Bed om hjælp (hvem vil du bede om hjælp og hvornår)?

Ugens refleksion

1

Hvilke følelser har du, og hvad fortæller de dig?

2

Brug den næste uge på at beskrive din oplevelse af lykke. Søg eventuelt inspiration ved nedenstående aktiviteter:



Synge



Danse



Male



Tale med andre



Være i naturen



Meditation

Modul 3



LYKKE
I
DIN
KROP

Øvelser til at dæmpe trusselssystemet

Notér eventuelle oplevelser i kroppen eller hvilke
øvelser der fungerer rigtig godt for dig:

Trusselssystem-smoothie

Dæmpning af dens aktivitet

Beroligelse og genetablering af ilt til frontallappen (neurovaskulære punkter)

Blæs det ud

Øvelser til at øge medfølelsessystemet

Notér eventuelle oplevelser i kroppen eller hvilke
øvelser der fungerer rigtig godt for:

Mærk dit hjerte

Kram dig selv

Lav hjerter i luften

Styrk dit psyko-immunforsvar

Hiv solen ned

Spørg dit hjerte

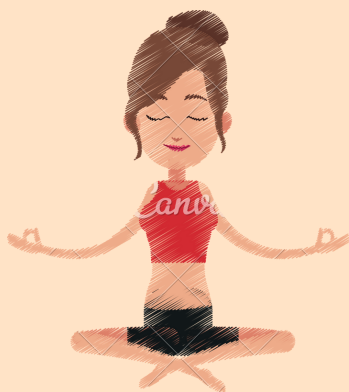
Notér dit spørgsmål:



**Notér her hvordan dit hjerte/krop svarer dig på
spørgsmålet:**

Hjertefokuseret vejrtrækning

Vælg en følelse, du vil indånde:



**Notér eventuelle refleksioner til dig selv omkring
øvelsen:**

Hjertefokuseret vejrtrækning

Vælg en følelse, du vil indånde:

breathe

Notér eventuelle refleksioner til dig selv omkring
øvelsen:

Hjertefokuseret vejrtrækning

Vælg en følelse, du vil indånde:



Notér eventuelle refleksioner til dig selv omkring
øvelsen:

Modul 4



S E L V K R I T I K
O G D E N S
M O D G I F T

S Æ T N I N G E R
D E R
B E K R Æ F T E R
L Y K K E N

Kig dig selv i spejlet

**Notér her, hvilke reaktioner du oplevede på
dine sætninger:**



Find din centrale fortrydelse

Notér fortrydelsen her:

**Undersøg, om denne fortrydelse er værd at
ofre lykken for.**

**Hvad giver det dig at have den og undersøg,
om det er muligt for dig og på tide at give slip
på den?**

Barrierer for lykken

"Hvad er det jeg ikke er?"

"Hvad er det jeg ikke giver?"

"Hvad er det jeg ikke modtager?"

Ugens refleksion

**I den følgende uge vil jeg bede dig lægge
mærke til:**



Hvilke negative sætninger har du i løbet af dagen?



Hvilke positive sætninger virker for dig?



På hvilke måder udfordres din selv-accept?

Modul 5



S E D E N
L Y K K E D E R
A L L E R E D E
E R

T A K N E M M E L I G H E D
O G
V Æ R D S Æ T T E L S E

Værdisættelse

For at blive bevidst om, hvad du egentlig værdsætter i dit liv, vil jeg bede dig finde **5 ting, begivenheder, oplevelser eller andet**, som du værdsætter i din hverdag.

Det kan være små daglige ritualer som din morgenkaffe eller at læse avisen, men også større ting som at du elsker at gå rundt i dit hus, køre i din nye bil, osv.

1

2

3

4

5

Værdisættelse

For at blive bevidst om, hvad du egentlig værdsætter i dit liv, vil jeg bede dig finde **5 ting, begivenheder, oplevelser eller andet**, som du værdsætter i din hverdag.

Det kan være små daglige ritualer som din morgenkaffe eller at læse avisen, men også større ting som at du elsker at gå rundt i dit hus, køre i din nye bil, osv.

1

2

3

4

5

Taknemmeligheds- meditation

Notér eventuelle oplevelser eller refleksioner du har
omkring øvelsen:

The image shows a series of horizontal lines for writing. Overlaid on these lines are two hand-drawn loops. The upper loop is drawn in a light purple color and is somewhat irregular and open. The lower loop is drawn in a dark black color and is more complex, with multiple overlapping lines that form a dense, rounded shape. Both loops are positioned in the center of the page, between the title and the bottom of the writing lines.

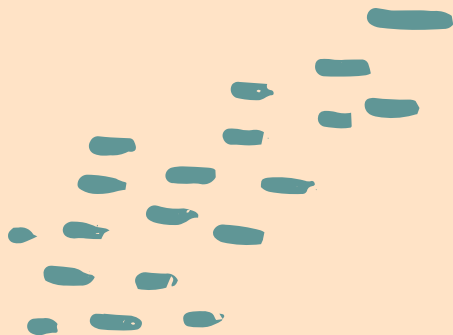
Taknemmelighedsudfordringen

Ugens udfordring går ud på at lave en liste med 100 ting, du er taknemmelig for, i tiden fra du blev født og til nu.

Det kan være ting, begivenheder, relationer, oplevelser, musikstykker, bøger, kunst, osv. Jeg vil bede dig skrive **hvad** det er, og **hvorfor** du er taknemmelig for den. Fx jeg er taknemmelig for min yndlingsbog, fordi den hjælper mig med at huske på hvad der er vigtigt i livet.

Du kan lave øvelsen på én gang, eller tage den i bidder af 10-15 ting ad gangen.

Vær opmærksom på at nogle kan have modstand på denne øvelse, da den umiddelbart virker simpel og tidskrævende. Men de fleste oplever, at den har en fantastisk effekt på dem. Beslut dig derfor for, om du vil gå i gang med øvelsen nu, eller hvordan du vil anvende den som en del af din hverdag, hvor du løbende kan fylde på listen.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Ugens refleksion

**I den følgende uge vil jeg bede dig lægge
mærke til:**

Alt det i dit liv som du kan værdsætte. Det kan være helt små ting, din bil, din morgenmad, at du vågner om morgenen, osv.

Om du kan oprette en taknemmelighedspraksis, enten som den første ting når du vågner eller den sidste ting inden du går i seng.

Modul 6



**F R Y G T
F O R
L Y K K E N**

**K O N T R A K T E R ,
T I L L I D O G
V Æ R D S Æ T T E L S E**

Find dine lykkekontrakter

I den følgende øvelse vil jeg bede dig overveje,
hvilke lykkekontrakter du har:

1

2

3

4

Hvem gavner dine lykkekontrakter?

For at understrege at lykke ikke er egoistisk, bedes du nedenfor nedskrive, hvem, der indtil nu, har fået gavn af dine nuværende lykkekontrakter:

1

2

3

4

5

6

7

8

Dette er naturligvis en trick-opgave, fordi andre formentlig ikke drager mange fordele af, at du holder lykken tilbage fra dig selv.

Hvilke fordele har dine lykkekontrakter?

Med tanke for de kontrakter, du har for din lykke, vil jeg bede dig skrive en liste med de umiddelbare fordele, de har. Eksempler kunne være, at følelsen af ulykke giver omsorg fra andre, opmærksomhed, eller en form for samhørighed med andre, der også er ulykkelige.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Har du frygt for lykke?

Lav en liste med de frygte du har for at føle lykke:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Meditation på at modtage

Vælg de tre ting, du vil øve dig i at modtage:

1

2

3

Noter eventuelle refleksioner omkring, hvordan meditationen påvirkede dig, og om hvordan det var for dig at modtage:

Hvor åben er du for lykke?



Er der områder af livet hvor du holder dig selv tilbage pga. gamle sår?



Er der områder af livet hvor du er specielt god til at være åben for livets glæder?



Hvordan oplever du din gennemsnitlige åbenhed for at modtage livets gaver?

Hvad skal der til for 100 % åbenhed?

Noter dit starttidspunkt: _____



Hver efterfølgende time, skal du så hæve din åbenhed for modtagelse af lykke med 10 %, indtil du ved dagens slutning er oppe på 100 %



Reflektér over, hvordan dette føltes. Var det svært på et bestemt tidspunkt? Måtte du stoppe øvelsen? Føltes det nemmere over tid? Hvad lærte du?

Hvor stor er din tillid?

Sæt en cirkel om dit nuværende referencepunkt for tillid, hvor 10 er mest og 1 er mindst:

Hvor stor er din tillid til dig selv?



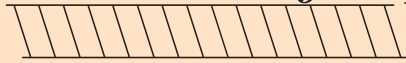
Hvor stor er din tillid til andre?



Hvor stor er din tillid til livet?

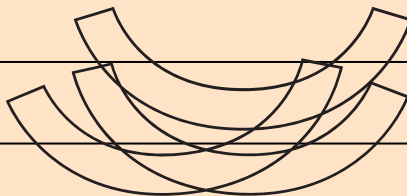


Bed om hjælp



Noter minimum én hændelse hvor du bad om hjælp:

Skriv gerne hvad du bad om hjælp til, hvordan modtageren reagerede og hvordan du selv havde det med at bede om hjælp:



Ugens refleksion

**I den følgende uge vil jeg bede dig lægge
mærke til...**

Hvor åben er du for at modtage alt det,
livet har at tilbyde dig?

Læg mærke til situationer, hvor din tillid kommer i spil.
Enten tillid til dig selv eller til andre.

Læg mærke til situationer, hvor din tillid kommer i spil.
Enten tillid til dig selv eller til andre.

Modul 7



**L Y K K E
B O O S T E R E**

**M E D F Ø L E L S E ,
G O D E G E R N I N G E R
& T I L G I V E L S E**

Medfølelses- meditation

Notér eventuelt dine refleksioner ned på meditationen
om medfølelse.

Hvordan føltes det?
Var det nemt eller svært?:



Gør gode gerninger

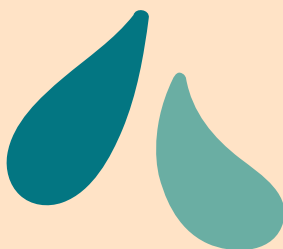
Notér din valgte dag:

Hvilke gerninger vil du udføre på den dag:

1
3

2

3



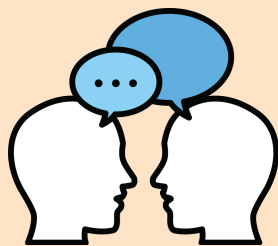
Tilgivelse af dig selv, andre og dine forældre

Notér eventuelt dine refleksioner ned på de tre
tilgivelsesmeditationer.

Hvordan føltes det at tilgive:



'Dig selv?
Andre?
Dine forældre?



Ugens refleksion

**I den følgende uge vil jeg bede dig lægge
mærke til...**

- Observér dit sind og eksperimentér med at vende dømmende tanker til medfølelse

- Vælg en "gode-handlinger-dag"

- Opret en tilgivelse-praksis, gerne dagligt eller ugentlig, som det giver mening for dig

Modul 8



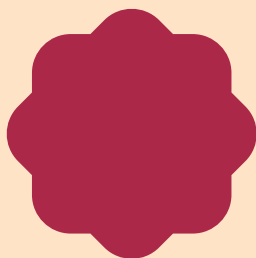
**F O R T I D O G
V I S I O N F O R
F R E M T I D E N**

D E N P E R F E K T E
D A G , F R E M T I D O G
N Æ S T E S K R I D T

Meditation på den perfekte dag og 3 år fra nu

Notér eventuelt dine refleksioner ned på meditationen
om den perfekte dag

og 3 år fra nu



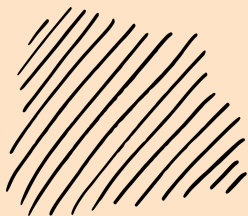
Stop dine beklagelser

Notér dato og klokkeslet for din udvalgte time:

Ydre klager der siges højt:

Indre klager der siges i hovedet:

Eventuel modstand mod øvelsen:



Hvad hvis jeg ingen fortid havde?

Notér eventuelt dine refleksioner ned på meditationen
om ingen fortid at have:



Daglig refleksion og lykkesandwich

Rutinen kan også bestå i en blanding af de kroplige øvelser, eller en af de andre lykkeøvelser du er blevet præsenteret for i løbet af kurset. Det kan være at gå en tur, at sige en lille bøn, lave en daglig meditation, skrive i din dagbog, osv. Igen, vil jeg virkelig lægge vægt på at det er en rutine der passer til dig.

Notér dig din fremtidige eller nutidige daglige rutine:

Notér eventuelle refleksioner omkring denne potentielle daglige meditation. Er den for lang? Er der sektioner du ikke har behov for, eller kan du tilføje andet du mangler til den?



Outro



**S T O R T
T I L L Y K K E**

A F S L U T E N D E
R E F L E K S I O N E R

Afsluttende tanker

Stort tillykke med at have gennemført denne 8 ugers meditation på din egen lykke. Det er så flot klaret og helt din egen fortjeneste, idet det er arbejdet med øvelserne der giver hele effekten!

Jeg vil nu bede dig returnerer til den første side og notere dit afsluttende lykkeniveau, som den måles vha. lykkespørgeskemaet. Herefter vil jeg bede dig reflektere over forskellen fra dit begynderniveau og skrive et kort brev til dig selv, hvori du beskriver hvad du oplever har haft den største effekt på det fremskridt du har oplevet. Er det en bestemt øvelse, nogle bestemte tanker eller andet.

Rigtig god fornøjelse!

