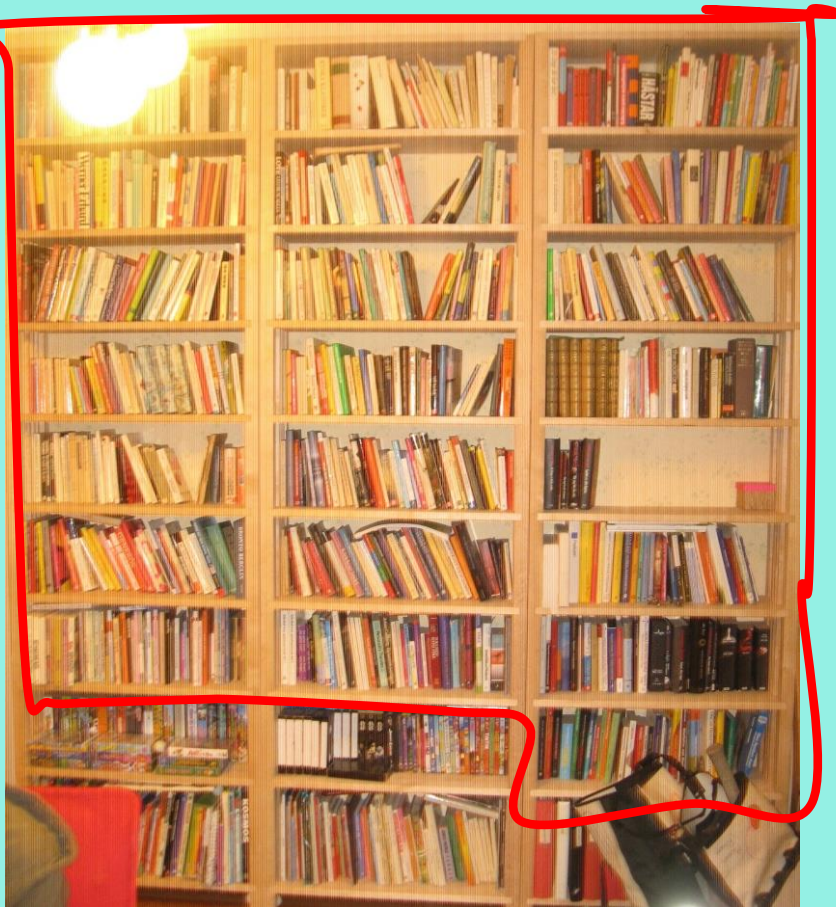




Några tankar om ett lyckligt liv



Recept för mer lycka, ökad effektivitet och bättre självkänsla i ditt liv:

1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet = låt dina djupaste värderingar styra ditt liv

## Vad utmärker lyckliga människor?

1. De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
2. De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
3. **De är sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
4. De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
5. De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
6. De har en **optimistisk syn** på framtiden.
7. De njuter av **livets glädjeämnen** och försöker leva i nuet.
8. De **motionerar** ofta och regelbundet.
9. De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

# Vad behöver vi för att må bra?



Förmåga till nyanserad  
verklighetsuppfattning.

Känslor som fungerar.

God självkänsla.

Goda relationer.

Balans mellan påfrestningar och vår  
förmåga att hantera dem.

# Vad krävs för ett lyckligt liv?

Tak över huvudet  
Mat för dagen  
Något att göra  
Något att se fram emot  
Någon att älska  
Självrespekt



# Vi har fyra grundläggande behov

1. Trygghet
2. Självkänsla
3. Närhet och tillhörighet
4. Självbestämmande

*Intervju med Tim Kasser, SvD 17/12  
2007, som skrivit bl a "The high price of materialism"*

Kan det vara så att många har  
ungefär de liv de förtjänar?

# Ge för att få!

Det finns massor av enkla och underutnyttjade vägar att glädja sina medmänniskor en smula!  
Plats för egna idéer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Recept 1 för ett lyckligare liv

Se, var tacksam  
för och gläd dig åt  
allt bra i ditt liv

Recept 2 för ett lyckligare liv

Bry dig om dina  
medmänniskor