



Vägen till en bättre dag

Livet har en tendens att gå i stå ibland, eller hur? Det behöver vara dalar för att vi ska kunna uppleva toppar. Men visst borde det räcka med de dalar som inte går att undvika? Så här enkelt kan det vara att krydda en grå dag.

Jag blev så förvånad!

För ett antal år sedan satt jag vid ett skrivbord framför ett stort fönster ut mot trottoaren på Dalagatan i Stockholm. Eftersom det var på gatuplanet, var det många som tittade mot fönstret. Antingen för att se vad som hände där inne, eller för att kolla på sig själva.

En dag, under en kort paus, bestämde jag mig för att skicka iväg ett leende till dem som tittade in. En av dem var en man som såg ut att bära en stor tyngd på sina axlar. Han nästan ryckte till när han såg mig. Jag fortsatte att le, och han gick vidare.

Efter ca en kvart hör jag någon bakom mig och jag vänder mig om. Gissa om jag blev förvånad när jag ser samme man stå där med en blomma i handen, och han säger:

Den här är till dig. Det leendet var precis vad jag behövde! Du har ingen aning...

Och så gick han. Jag vet än idag inte vem det var.

Jag kommer aldrig att glömma det. Inte heller känslan som kom både av min handling och av hur vi knöt an i det korta ögonblicket. Ett verkligt möte på ett djupt plan mellan två medmänniskor.

Så får du en bättre dag

greatbeing.com – Copyright © GreatBeing

Detta verk är licensierat enligt CCE-ickekommersiell- inga bearbetningar 2.5 sverige licens.
Läs mer: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se>

Vad är det som behövs?

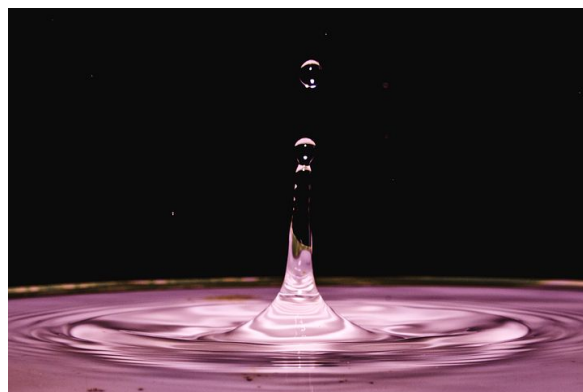
Bara att visa lite vänlighet mot en annan människa, kan förändra hela dagen för båda parter. Forskning har visat att en vänlig handling påverkar givare och mottagare lika mycket.



Här är bara några fördelar:

- Kroppens kemi förändras, chansen till återhämtning ökar radikalt. Serotonin, dopamin och oxytocin frisätts, De är alla hormoner som gör att vi mår bra och knyter an till varandra.
- Stressnivån sjunker och oro minskar.
- Humöret förbättras.
- Likaså immunförsvaret.
- Vänlighet kan vara ett sätt att minska social fobi.
- Det är smittsamt. Chansen att andra är vänliga mot dig ökar stort.

Vänlighet mellan människor sprider ringar på vattnet. Kan den öka exponentiellt? Jag tror det.



Så får du en bättre dag

greatbeing.com – Copyright © GreatBeing

Detta verk är licensierat enligt CCE-ickekommersiell- inga bearbetningar 2.5 sverige licens.
Läs mer: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se>

Vad kan vi göra för varandra?

Det måste inte vara stora saker. De små upplevs ofta som mer genuina. Här är några exempel:

- Betala för nästa persons biljett.
- Köp en trisslott och lägg i grannens brevlåda.
- Sätt upp en lapp i trapphuset: Någon som behöver hjälp med något? (Det är ok att säga nej om det är något som inte funkar för dig.)
- Hjälプ någon lyfta den tunga matkassen ner i vagnen i affären.
- Luncha med någon som brukar vara ensam/utanför.
- Sätt upp en skylt på skrivbordet "Gratis leende". (Kanske leder till mer glädje på jobbet?)
- Tala om för någon att du behöver en kram. (När du gör det.)
- Skicka ett SMS med några fina/uppmuntrande/uppskattande ord.
- Försök hitta det eller den som någon verkligen söker.
- Berätta vad du själv är glad och tacksam över. (Ger delad glädje, och öppnar för en uppåtspiral.)

Du kommer säkert på många fler. Kom ihåg att det också är en vänlig handling att tillåta någon annan hjälpa dig.

Ett leende räcker långt många gånger. Om du tänker: "Jag vill ge det här leendet till dig bara för att", så kommer leendet att vara autentiskt och naturligt. Ett sådant är nästan omöjligt att inte besvara.

Det är vi tillsammans som skapar en trivsamtillvaro, men det börjar alltid hos oss själva.

/Susanne



Så får du en bättre dag

greatbeing.com – Copyright © GreatBeing

Detta verk är licensierat enligt CCE-ickekommersiell- inga bearbetningar 2.5 sverige licens.
Läs mer: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se>