

# Skapa ditt bästa möjliga liv – sex tips!

## Ägna dig dagligen åt ditt livs passioner

**Studier visar att de friskaste och lyckligaste människorna i hela världen är de som dagligen ägnar sig åt sina passioner. Dessutom har det visat sig att passioner som andra tjänar på har en extra kraftfull inverkan på människors upplevda lycka.**

Många människor kan leva en hel livstid utan att upptäcka sina mest kraftfulla passioner. Istället fokuserar de på att nå yttre framgång, men tänk om det är så att framgången finner dig i stunden när du njuter av din stora passion.

### Lev ditt eget liv

Det allra vanligaste som människan ångrar på sin dödsbädd är att de inte haft modet att leva enligt sina egna drömmar, istället har de låtit livet styras utifrån omgivningens förväntningar.

Vår tid på jorden är väldigt kort. Var noggrann med att du planerar och lever det liv som du själv vill leva. Alltför många faller inom ramen för hur de förväntas leva. Bara för att alla andra går åt höger innebär det inte automatiskt att du också måste gå i den riktningen. Sök svaren inom dig själv. Hur vill du leva din korta stund på jorden?

### Välj dina vänner med stor omsorg

Nästan alla människor har någon vän som egentligen bara hänger kvar av gammal vana. På samma vis som vi kan växa ifrån varandra i en kärleksrelation kan vi även växa ifrån varandra i en



Mikael von Matérn, från Alingsås, är föreläsare, författare och coach. Han är aktuell med boken "Styr dina tankar till ett bättre liv" som även lanseras i USA till våren.



Studier visar att de friskaste och lyckligaste människorna i hela världen är de som dagligen ägnar sig åt sina passioner. På bilden ses författaren Mikael von Matérn från Alingsås, vars passion är tennis.

vänkskapsrelation. Din vänsskapskrets påverkar dig betydligt mer än du tror. Den amerikanska inspirationsföreläsaren och författaren sa: "Du är genomsnittet av de 5 personer som du tillbringar mest tid med".

Något annat som beskriver vikten av att vi bör vara noggranna med vilka människor vi väljer att spendera vår tid med, är att vår hjärna älskar att spegla sig. Ja, du läste rätt! Vår hjärna innehåller nämligen något som kallas spegelneuroner och dessa påverkar oss på så vis att vår hjärna har en tendens att spegla händelser i vår omgivning. När vi ser en annan människa göra något uppfattar vår hjärna att vi gör samma sak. Vad händer när du till exempel ser någon skära sig i fingret? Rycker du till då, eller säger du till och med "aj"? Gissningsvis känner du på något vis personens smärta. Vad händer när du möter en person som ler? Din hjärnas spegelneuroner påverkar dig att själv le när du möter andra människor som ler. Det innebär följande: Vill du bli en gladare person, umgås med andra människor som är glada. Vill du bli en snällare person, umgås med andra som är snälla. Vill du bli mer framgångsrik, umgås med andra

människor som är framgångsrika osv.

Fundera på vilka människor du vill spegla och vilka du vill vara genomsnittet av.

### Genomför en minimal förändring per dag

Vill du förändra ditt liv till ditt bästa möjliga liv, kan du använda dig av en oerhört effektiv metod som innebär att du genomför en liten förändring/ förbättring varje dag.

För ett antal år sedan genomfördes en undersökning där man studerade effekterna av hur en människas liv kan förändras om man lyckades genomföra en minimal förändring per dag. Alla deltagare fick i uppgift att göra en liten förbättring i sitt liv varje dag. Det kunde röra sig om alltifrån att ta ett svårt samtal med en vän till att bli lite mer framåt i vardagen. Oavsett utgångspunkt, visade studien på en kraftigt ökad livskvalitet för samtliga deltagare.

### Fördela din livsenergi rätt

Låt oss säga att du är ute och vandrar i en stekhet sandöken. Då är du troligtvis mycket noggrann med hur du hushåller med ditt vatten. Kanske är du dessutom

medveten om att du behöver spara en stor del av vattnet inför värmen som infinner sig mellan klockan 11-14. Frågan är om du är lika noggrann med hur du hushåller med din vardagliga energi.

Då vi varje dag har begränsat med energi kan du en normal dag tänka att du har en liter energi att spendera. Vissa dagar då du känner dig extra pigg kan du tänka att du har 1,5 liter energi och dagarna då du känner dig trött en halv liter. På så vis skapar du en medvetenhet om att du behöver spara din energi till det som är av verkligt värde för dig. När du skapar en medvetenhet över hur du spenderar din energi, kommer du inse att det finns många situationer där du kan välja att spara energi och på så vis lagra den till dagens viktigare skeden.

### Hitta rätt förhållningsätt till allt som händer i ditt liv

Den grekiska filosofen Epiktetos sa: "Människan plågas icke av tingen i sig, utan av sitt sätt att uppfatta dem". Det gäller att förstå att det i princip aldrig är situationen eller problemen i sig som skapar stress eller obehagliga känslor, utan hur vi förhåller oss till situationen. Titta till exempel

på statsministrar, höga chefer, läkare eller människor som arbetar under extremt stressiga och svåra förhållande runt om i världen. Vi kan även vända blicken till våra egna liv och se på generella skillnader mellan män och kvinnors stresshormoner. När mannen kommer hem till familjen efter en lång arbetsdag sjunker ofta hans stresshormoner, medan kvinnans stresshormoner ofta ökar.

Forskning berättar att de lyckligaste människorna i världen har ett beteende och en syn på livet som hela tiden belönar dem med en upplevelse som är positiv. Några av livets farligaste negativitetsfällor är måndagar, regn, stress, otrevliga människor och trötthet. Lyckliga människor fokuserar istället sina tankar på det som får dem att må bra. Istället för att fokusera på hur tråkigt det är att det regnar, fokuserar de på hur mysigt det är inomhus när det regnar. Istället för att fokusera på hur jobbiga måndagar är, fokuserar de här människorna på hur skönt det känns när måndagens arbete är avslutat.

Tänk på det som får dig att må bra och kom ihåg att vad du än tänker på så förstärker du känslan som du upplever.

### Fakta om Mikael von Matérn

Ålder: 39 år.

Bor: I Alingsås.

Gör: Föreläsare, författare och coach. Intresse: Inspirera, skriva, resa, racketsporter, umgås med nära och kära.

Motto: "Att skapa den bästa möjliga versionen av sig själv som människa!"

### Styr dina tankar till ett bättre liv



Hur du skapar ditt bästa möjliga liv  
Mikael von Matérn