

## Vanar sem bæta líf þitt

Við rákumst á áhugaverð greinarskrif „These Habits Will Dramatically Improve Your Life“ eftir Dr. Travis Bradberry frá 7 desember 2016 á heimasíðunni [www.linkedin.com/pulse/habits-dramatically-improve-your-life-dr-travis-bradberry](http://www.linkedin.com/pulse/habits-dramatically-improve-your-life-dr-travis-bradberry) (hún finnst á mörgum öðrum miðlum líka). Við ákváðum að þýða efnið lauslega og endursegja – Árni Jósteinnsson fyrir Vinnuumhverfissetrið ehf í desember 2016.



Í dæmisögu Hans Christian Andersen *Rauðu skórnir*, þráir ung stúlka þar af fallegum rauðum skóm. Hún lokkar á endanum blinda konu sem er annt um hana til að kaupa skóparið fyrir hana. Ást hennar á rauðu skónum veldur því að hún tekur þá fram yfir aðra mikilvægari hluti í lífi hennar og eins og oft gerist í ævintýrum, þá verða örlögin henni ekki hliðholl. Skórnir festast kirfilega við fætur hennar og þröngva henni til að dansa látlaust þar til hún er nánast dáið úr þreytu og hungri.

Við getum gert gys að heimskupörum litlu stúlkunnar en raunheimi okkar þá gerum við oft svipaða hluti – við eltumst við hluti sem við teljum okkur trú um að muni gera okkur hamingjusöm og áttum okkur ekki á að við erum á leiðinni niður varasama braut. Ein rannsókn sýndi að fólk sem upplifir mestu starfsánægjuna er ekki fólkið í flottustu skrifstofunum heldur þau sem vinna vegna köllunar – jafnvel þó slík vinna varði vinnumanns- eða vinnukonustörf.

Önnur rannsókn varpaði ljósi á að það eitt að sjá vörumerki skyndibitamavæla gerir fólk óþolinmótt. Það snýst ekki um að það séu íbúandi einhver einkenni í skyndibitamatum sem gerir fólk óþolinmótt – það eru venjurnar sem við höfum náð að tengja skyndibitamatum, eins og að vera alltaf á þönum, borða á ferðinni og hægja aldrei nægilega mikið á til að njóta heilsusamlegrar máltíðar sem losar okkur við óþolinmæðina.

Við þurfum að vera vandlát þegar við veljum okkur iðju – því venjur okkar móta okkur. Ræktun vananna sem fjallað verður um hér að neðan munu beina þér í réttu áttina. Þeir munu hjálpa þér við að stýra innihaldsríkara og meira gefandi lífi þar sem þú ræktar það besta í sjálfum þér.

**Haltu þig frá fólki sem draga úr lífsgæðum þínum.** Ef það eitt að sjá vörumerki skyndibitafyrirtækis getur látið þig finna til óþolinmæði, ígrundaðu þá hversu miklu meiri áhrif eitraður einstaklingur getur haft á líf þitt. Slíkir aðilar gætu orðið óhressir með ákvörðun þína um að halda þig frá þeim – og þeir gætu sagt þér á háværan hátt hversu óánægðir þeir séu – en er ekki sniðganga þeirra virði allra uppsöfnuðu áhrifanna af neikvæðum áhrifum þeirra á liðnum árum? Það verða alltaf eitraðir aðilar sem ná einhvern veginn inn að andúðartaugum þínum og halda sig þar. Í hvert sinn sem þú stendur sjálfan þig í að hugsa um samstarfsmann eða einstakling sem veldur þér gremju – æfðu þig í að vera þakklátur fyrir einhvern annan í lífi þínu í staðinn. Það er hellingur af fólki þarna úti sem verðskulda athygli þína og það síðasta sem þig langar að gera - er að hugsa um fólk sem skiptir ekki máli.

**Ekki meiri sími, spjald- eða fartölvur í rúmmið.** Þetta er mikilvægur þáttur sem flest fólk áttar sig ekki einu sinni á að þetta rænir fólki svefni og framleiðni. Blátt stuttbylgjuljós leikur mikilvægt hlutverk í mótun líðanar þinnar, orkustigs og svefngæða. Á morgnana inniheldur sólskynið mikið magn þessa blá ljóss. Þegar augu manna eru útsett fyrir svona ljósi, heldur slíkt aftur af framleiðslu svefn-hormónsins melatónin og heldur manni vakandi og í viðbragsham. Á kvöldin missa sólargeisarnir bláa ljósið sem gefur líkamanum tækifæri til að framleiða melatónin og það byrjar að

gera þig syfjaðan. Á kvöldin býst heilinn þinn ekki við neinu bláu ljósalagi og er mjög næmur fyrir því. Flest af uppáhalds kvöldtækjunum – fartölvur, spjaldtölvur og farsímar – senda frá sér blátt stuttbylgjuljós - og beint framan í andlit fólks. Þessi geislun spillir melatonin framleiðslunni og truflar getu þína til sofna auk óheppilegra áhrifa á gæði svefnsins þegar þú nærð að dotta. Eins og við þekkjum öll þá hefur vondur nætusvefn hörmuleg áhrif. Það besta sem maður getur gert er að forðast þessi tæki eftir kvöldmat (sjónvarpið er ok fyrir flest fólk svo lengi sem fólk er nógu langt í burtu frá tækjunum).

**Verið þakklátt fyrir hér og nú.** Þakklæti er grundvöllur friðar og hamingju – ekki auðs, glamúrs, ævintýra eða hraðskreyðra bíla – heldur einfalds þakklætis fyrir það sem þú hefur. Það eitt að þú hafir ekki efni á kampavíni og kavíar þýðir ekki að þú njótir aldrei matarins. Heit pylsa og bjór á sólpallinum með vínnum þínum smakkast alveg eins vel. Plataðu ekki sjálfan þig með því að hugsa að þú þurfir nauðsynlega eitthvað sem þú átt ekki í augnablikinu til að vera hamingjasamur. Sannleikurinn er sá, að ef þú getur ekki verið þakklátur fyrir það sem þú hefur núna – þá verður þú ekki fær um að vera þakklátur fyrir „gott líf“ ef þú öðlast það einhvern tímann.

**Áttaðu þig á að hlutirnir eru ekki alltaf eins og þú skynjar þá.** Þetta tengist því að vera þakklátur fyrir „hér og nú“. Einstaklingurinn sem þú öfundar af því að viðkomandi virðist hafa fullkomið líf gæti verið að glíma við allavega vandamál að baki lokaðra dyra. Fullkomunarmyndin gæti verið alger hillung. Ákvörðun vinnuveitanda þíns um að flytja skrifstofuna gæti virðst sem tilefni meiriháttar deilna þegar þú heyrir fyrst um það – en það gæti endað sem verandi einn af bestu hlutunum sem nokkurn tíman hafa komið fyrir þig. Þú ert ekki alvitur og þú ert ekki spámaður svo – vertu opinn fyrir möguleikanum að lífið geti borið með sér einhver undrunarefni – því það sem þú sérð er ekki alltaf það sem þú færð.

**Birjaðu, jafnvel þó þér gæti mistekist.** Flestir rithöfundar nota óendanlegan tíma í hugarflug um sögupersónur og plott og þeir skrifa jafnvel síðu eftir síðu sem þeim er fullljóst að þeir munu aldrei hafa með í bókunum. Þeir gera þetta vegna þess að þeir vita að hugmyndir þurfa tíma til að þróast. Við höfum tilhneigingu til að stífna upp þegar tími er kominn á að byrja, því við vitum að hugmyndir okkar eru ekki fullkomnar og að það sem við gerum gæti verið ófullnægjandi. En hvernig getur maður nokkurn tíman gert eitthvað frábært ef maður byrjar ekki og gefur hlutunum tíma til að þróast? Rithöfundurinn Jody Picoult orðaði mikilvægi þess að forðast fullkomunaráttu á skemmtilegan hátt: Maður getur ritskoðað vonda blaðsíðu – en maður getur ekki ritstýrt tómrí síðu.

**Vertu skipulagður.** Fólk gantast með að framboð af nýjum hugmyndum komi í of takmörkuðum mæli - en veltu fyrir þér að einu bjargirnar sem raunverulega er hörgull á - er skorturinn á auka tíma. Þekkir þú einhvern sem á tíma aflögu? Samt sóum við svo miklu af honum með því að vera ekki skipulögð. Við snertum hluti tvisvar eða þrisvar sinnum áður en við gerum eitthvað við þá (t.d. að henda póstinum á eldhúsbekkin og færa hann seinna yfir eldhúsborðið svo við getum eldað) og þegar við höfum loks hent hlutunum - notum við jafnvel meiri tíma í að leita af þeim aftur. Hafðu stað fyrir alla litlu hlutina sem þú þarft að sinna þegar þú eignast lausa stund, hvort heldur það varðar leyfi fyrir barnið þitt í skólaferð, eða reikningur sem þarf að borga og taktu á þeim með skipulögðum hætti; annars lendir þú í að leita í stórum búnkum af dóti af hlutunum sem þig vantar.

**Byrjaðu á safni hluta sem þú finnur mikinn samhljóm með.** Hefur þú einhvern tímann rekist á tilvitnun, hugmynd eða málshátt sem tjáði tilfinningar svo fullkomnlega að þig langaði til að muna það um alla eilífð? Þú veist að tilvitnunin er á minnismiða í einni af yfirhöfnunum sem þú gekst í fyrir fimm árum síðan og vonar svo innilega að það hafi nú ekki verið einmitt í yfirhöfninni sem þú gafst í gám rauða krossins. Þegar þú kemst í tengsl við eitthvað sem vekur samhljóm hjá þér – hvort heldur það er eitthvað sem tjáir þig eða þann sem þú vilt vera – eigðu sérstakan stað til að geyma

gullin þín. Það skiptir ekki máli hvort það sé stílabók með gormum, leðurklædd minnisbók eða mappa í tölvunni – eigðu bara stað til að safna hlutum sem skipta þig máli þannig að þú getir vitjað þeirra reglulega.

**Gerðu eitthvað sem minnir þig á hver þú ert.** Við göntumst flest með að hafa þörf fyrir „ég“ tíma en hvað er það í reyndinni? Það snýst um að taka tíma fyrir þær athafnir sem okkur finnst hjartanlegast fyrir okkur sjálf þegar öllum grimum hefur verið kastað og við erum bara við sjálf. Hvort heldur hlutirnir snúast um að hlaupa eða dansa villt með uppáhaldstónlistina stillta í botn – taktu þér tíma í svona stundir – þær yngja mann ótrúlega mikið upp.

**Segðu nei.** Rannsókn sem framkvæmd var af University of California í San Francisco sýndi að þeim mun erfiðara sem þú átt með að segja nei, þeim mun líklegri ert þú til að upplifa stress, kulnun eða jafnvel þunglyndi en allt þetta tærir sjálfstjórn manna. Það að segja „nei“ er í reyndinni meiriháttar sjálfstjórnar áskorun fyrir margt fólk. „Nei“ er öflugt orð sem þú ættir ekki að vera hræddur við að nota. Þegar tími er kominn til að segja nei, forðast fólk með tilfinningagreind frasa eins og „ég held að ég geti ekki“ eða „ég er ekki viss“. Það að segja nei við nýrri skuldbindingu styður við þær skuldbindingar sem þú hefur þegar undirgengist - og gefur þér tækifæri á uppfylla þær á sómasamlegan hátt. Minntu sjálfan þig á - að það að segja nei - er hluti sjálfstjórnar í núinu sem mun auka framtíðar sjálfsstjórn þína með því að hindra neikvæð áhrif af ofskuldbindingum.

**Haltu þig við raunhæf markmið.** Hversu margt fólk byrjar árið í janúar með yfirlýsingunni „ég ætla að missa 15 kíló fyrir lok mars“. Stór, ógnvænleg og geggjúð markmið geta verið ótrúlega hvetjandi – þar til þú ert ekki að nálgast þau - en þá gerist að í stað virkjunar ert þú bara vonsvikinn og með sektarkennd. Ég er sannarlega ekki að stinga upp á að þú eigir að hætta að setja markmið sem ýta við og ögra þér, bara að þú reynir að halda þig innan marka raunhæfninnar.

### Tökum þetta þá saman

Persónuleiki þinn mótast af viðhorfum þínum og því hvernig þú notar tímann þinn – og sama á við um hamingjuna. Hættu að eltast við hluti sem þú heldur að muni gera þig hamingjusaman og byrjaðu að átta þig á að innri friður og hamingja eru algerlega í þínum eigin höndum.

*Hefur þú prófað einhvern þessara vana?*

### Um höfundinn:

Dr. Travis Bradberry er verðlaunaður meðhöfundur að metsölubókinni „Emotional Intelligence 2.0“ og meðstofnandi „Talent Smart“ leiðandi fyrirtækis í framleiðslu á tilfinningagreindarprófum og þjálfun, sem þjónar meira en 75% af Fortune 500 fyrirtækjunum. Metsölubækur hans hafa verið þýddar á 25 tungumál og eru fáanlegar í meira en 150 löndum. Dr. Bradberry hefur skrifað fyrir eða um hann verið fjallað um í *Newsweek*, *BusinessWeek*, *Fortune*, *Forbes*, *Fast Company*, *Inc.*, *USA Today*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post* og *The Harvard Business Review*