

Møte 11 – Glede og det viktige i livet

Vi har snakket om glede og hva som er viktig i livet.

Glede



Glede er bra på mange måter. Det fremmer tillit og mot, det får oss til å sette pris på sosialt samvær, det hjelper oss med å akseptere oss selv og andre, det får oss til å takle frustrasjon bedre, og det viser at alt er som det skal være. Vi liker alle når noen gjør noe som gjør oss glade. I en av øvelsene tenkte vi over hvordan vi kan gjøre noen andre glade.

Positive følelser og mening



Positive følelsesmessige opplevelser gjør oss følelsesmessig sterke og får oss til å føle oss bra. Positive følelser og en opplevelse av mening ser også ut til å forsterke hverandre.

En grunnleggende positiv følelse i hverdagen bidrar til en generell følelse av mening i livet, og en generell opplevelse av mening bidrar til en positiv grunnfølelse i livet.

Særlig ser det ut til at følelser som kjærlighet, takknemlighet, respekt og forundring bidrar til en mer stabil følelse av mening og følelse av å ha det bra. Vi blir gjerne roligere og tryggere av ting som gir oss en følelse av sammenheng og mening på lang sikt, enn av ting som gir mer midlertidig nytelse og glede.

Hva er viktig i livet?



Ved hjelp av øvelser har vi undersøkt hva vi synes er viktig og kanskje til og med hellig i livet. Vi har også snakket om hva som gir oss mening og trygghet når vi føler at vi trenger ekstra støtte og oppmuntring i livet.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du synes er spesielt viktig i livet.