

Hur blir du en energigivare?



Känner du någon som du blir väldigt glad av att vara med? Som du mår extra bra av att träffa, blir pigg av och känner dig trygg med? Då är den personen säkert en energigivare.

Vissa människor har en speciell förmåga att ge kraft till andra och få dem att må bra. Man brukar säga att de har karisma eller positiv utstrålning.

Du kan träna upp din egen förmåga att bli en energigivare. Regel nummer ett är att visa ett positivt intresse för andra människor. Alla har ju både goda och dåliga sidor, men prova att fokusera på de goda istället för att reta dig på de dåliga. Du kan till exempel ge ärligt menade komplimanger, erbjuda din hjälp eller bara lyssna när någon behöver prata om ett bekymmer.

Får du andra att må bra, får du positiv energi tillbaka!

Hur får du harmoni?



Brukar du ha en glad, härlig känsla inombords? När du är nöjd och lugn, känner frid och att livet är i balans. Förhoppningsvis känner du så nästan varje dag!

Men ibland kan man känna sig pressad. Det är mycket som ska hinnas med: Skola, träning, kompisar, städa sitt rum, föräldrar. Stress kan utsöndra olika hormoner i kroppen, till exempel adrenalin och kortisol, och göra att man inte mår bra.

Det finns olika knep för att hitta balans och harmoni: Sätt dig bekvämt, blunda och andas djupt. Tänk sedan att du sitter på ett skönt ställe i naturen. Kanske en strand, i skogen eller i en grönskande park. Minns dofterna, ljuden och känslan. Försök att tänka på minst tre bra saker som du gjort i dag och beröm dig själv för dem. Bestäm därefter tre bra saker du vill göra i morgon.

Mår du bra i dig själv kan du också vara vänlig mot andra.

Kan man framkalla lycka?



Tänk dig att du träffar en person. Plötsligt börjar hjärtat slå fortare. Du känner dig alert, i absolut toppform och ett pirrande glädjebubbel sprider sig genom kroppen. Du är kär!

Just då utsätts du för en rejäl endorfindos. Endorfin är ett hormon som kroppen själv tillverkar och som gör att du känner dig glad och lycklig. Det utsöndras bland annat när du är kär eller motionerar.

Det finns olika sätt att framkalla endorfin-kickar. Du kan till exempel resa jorden runt och söka efter häftiga upplevelser. Men du kan också lära dig känna lyckan över alla de små under som sker i din vardag: Den första tussi-lagon en solig vårdag. Leendet i ett rynkigt ansikte när du erbjudit din plats på bussen. Glädjen när du hjälper det lilla barnet hitta sin borttappade pappa.

Prova själv, så får du se!