

# Glede i hverdagen



Humor er en kilde til livsglede og livslyst. Vi ler fordi vi er mennesker.

Humoren frigir krefter og kreativitet. Det gjør at vi får livsmot og vi jobber bedre og lærer bedre.

<https://youtu.be/VLcnWN30rF4>

Humorforsker Frode Søbstad

# Glede

- Gleden er en individuell opplevelse og hva som føles som glede for en person, er ikke nødvendigvis glede for andre.
- [Wikipedia](#)



# Glede skaper:

- Mot
- Kreativitet
- Emosjonell intelligens
- Altruisme
- Selvdisiplin

Dersom vi bruker signaturstyrker på viktige deler av livet, vil vi utvikle glede og mening

Viktige deler av livet kan være arbeid, kjærlighet, barneoppdragelse og gode relasjoner generelt

Positiv psykologi

Du finner ikke gleden - Du velger - Du  
skaper - Den lille gleden og den store  
gleden. Gleden i det å være.  
Halldor Skard

<https://psykologtilbud.no/veier-til-glede/>

# En god latter forlenger livet, Nonnestudiet

Når vi ler frigjøres kjemiske stoffer som blant annet demper smerter.

Hormonene stimulerer også hjerte, lunger og blodomløp.

Indre organer får massasje når lattermusklene settes i sving.

Muskler i mellomgulvet spennes, og etterpå slapper de helt av.

Da synker blodtrykket, og kroppen hviler.



Latter får fart på blodomløpet, utvider brystkassen, fjerner spindelvevet fra hjernen, og gir hele systemet en rensende rehabilitering.

♥ Hjerteklem ♥

Redd for å glede seg til noe av frykt for at det ikke blir noe av-  
Hva gir /tar glede (energi)

»Kunsten å være lykkelig, består i å gjøre sine gleder enkle»

Kinesisk ordtak

«Vi bruker mye humor, det hjelper oss gjennom tunge dager»

-Sagt av en pårørende

# Om glede;

Når jeg tenker på ordet "glede", så tenker jeg på .....

For meg har glede først og fremst sammenheng med .....

Når jeg tenker på hvilken plass gleden har i livet mitt for tiden, så .....

Hvis jeg skulle ha noen ønsker i forhold til min egen glede, så måtte det være .....

Hvis det er noe som hindrer meg i å være i kontakt med gleden min, så er det først og fremst.....

Hvis jeg i tiden fremover skulle ønske å være mer i kontakt med gleden min, så tror jeg at jeg trenger å.....



