



3 positive

**Sådan ændrer du tonen og
stemningen fra negativ til
positiv med et trylleslag!**

Vi har 60 - 80.000 tankeimpulser i løbet af en dag!
Og ca. 70% af dem er dømt på forhånd til at være negative, med mindre vi aktivt gør noget ved dem.

Hovedet står ikke stille på noget tidspunkt, og det kan virkelig være svært at finde fred.

Den gode nyhed er, at det kan du gøre noget ved!

Med denne bog inviterer vi dig ind i et positivt univers, hvor du med en enkelt øvelse kan ændre tonen og stemningen fra negativ til positiv med et trylleslag.

En øvelse, som er blevet en så integreret del i både os selv og vores familie, og som vi giver videre i alt vores arbejde.

Det kan næsten lyde for godt til at være sandt, men det er virkelig vores erfaring, hvis du integrerer øvelsen som en fast del af din hverdag.

Så hvad er det så for en øvelse?

3 positive

UDLIGNER 1 NEGATIV



**Når jeg siger noget
negativt
eller dømmende
om eller til mig selv
eller andre,
udligner jeg
det med 3 positive
om mig selv
eller andre.**



Nemlig!

Så enkelt er det.

Siger (eller tænker) du 1 negativ eller dømmende ting om dig selv eller andre, skal du udligne den med 3 positive ting.

Denne øvelse har skabt større trivsel i familierne, på skolerne og på arbejdspladserne. Fordi den er enkel, og alle forstår den. Både børn og voksne.

Og når vi pr. automatik overvejende tænker negative tanker, så er der noget at gå igang med.

Hvorfor har vi som udgangspunkt overvejende negative tanker?

Cand.psyck.aut og master i positiv psykologi Ebbe Lavendt beretter, at hjernen fungerer på mange måder fortsat, som da vi levede under helt andre vilkår i urtiden.

Hjernen er indrettet til at sikre vores overlevelse, så hvis der er en fare, skal den reagere lige med det samme.

Ifølge den amerikanske hjerneforsker John Cadioppo er hjernens mest grundlæggende funktion at kunne skelne mellem, hvad der er farligt, og hvad der er trygt.

Så opmærksomheden fanges af alt, der kan true os, og dermed det negative i vores liv.

At fokusere på trusler var hensigtsmæssigt i urtiden for at sikre overlevelse, når et vildt dyr nærmede sig.

Men det er ikke hensigtsmæssigt, hvis vi kun lægger mærke til hullerne i osten i den verden, vi lever i, i dag.

Vi har ikke meget at være bange for, men mekanismen med at sikre vores overlevelse og være på vagt over for trusler, er der stadig.

Vi er også præget af Janteloven – *du skal ikke tro du er noget*, så hvis du ikke løbende arbejder med at skabe positive tanker og følelser, vender du nemt tilbage til 'negativitets urfrekvensen'.

Derfor er denne enkle øvelse '3 positive' fantastisk at have med i hverdagen, hvor end du er.



POSITIVE MIND
POSITIVE VIBES
POSITIVE LIFE

I øvrigt er det kun det 1. bud i Janteloven, som vi kan støtte op omkring. Du skal ikke tro, du er noget – **du skal VIDE DET!**

Det var vores gode ven og mentor Finn Jørgensen, der fortalte os det, og vi citerer ham gladelig for det.

Det er VIGTIGT, at du VED, du er NOGET!

Alle er vi unikke, og alle har vi noget at bidrage med her i verden.

Hvorfor forholdet 3:1?

Det tager længere tid at ryste en negativ oplevelse af sig end en positiv.

De negative følelser er mere intense, så derfor påvirkes vi mere af negative følelser og oplevelser.

Det er grunden til, at der skal flere positive følelser til at udligne en negativ følelse.

Forskningen er kommet frem til, at der skal mindst 3 positive til for at udligne 1 negativ.

Siger du eksempelvis noget negativt om eller til dig selv eller andre, skal du udligne det med 3 positive.

Tit kan du høre dig selv sige, *det kan jeg ikke finde ud af.* eller *det er jeg ikke god nok til.*

Eller når man kigger sig selv i spejlet, så fokuserer man på det, som man ikke kan lide fremfor at være glad og stolt over det, man ser i spejlet.

At anerkende sig selv er magisk helt ned på celleplan, men ikke hverdagskost for de fleste.

Bare det at sige 'jeg elsker mig selv' er totalt grænseoverskridende for rigtig mange.



3 positive er et virkelig godt sted at starte, hvis du gerne vil skrue op for glæden i din hverdag.

Denne meget enkle øvelse, har eksempelvis gjort en verden til forskel for mere end 500 familier, som vi har haft med på vores Familiecamps.

Den eneste 'regel' vi har på Campen er '3 positive'. Og der stilles kæmpe store spørgsmålstegn, når Campen nærmer sig sin afslutning.

Der har nemlig ikke været skænderier eller mobberier i de 48 timer, hvor omkring 50 forskellige mennesker har været sammen.

Hvorfor ikke? Vores bud er, at '3 positive' har været et fælles fundament og redskab.

Ligeledes er feedbacken efterfølgende, at de fleste familier har holdt fast i øvelsen og har langt færre skænderier derhjemme, og når der opstår et skænderi eller en uoverensstemmelse skifter stemningen hurtigt, når 3 positive bliver aktiveret.

ONE SMALL
POSITIVE THOUGHT
IN THE MORNING
CAN CHANGE YOUR
WHOLE DAY



Det kan selvfølgelig godt være svært lige at skulle ryste 3 positive ud af ærmet, når man er midt i en følelse, men jo mere man øver sig og også bruger det forebyggende, jo nemmere er det at bruge i hverdagen uanset, hvilken sindsstemning man er i.

Der er rigtig mange gode måder at bruge øvelsen på.

Eksempelvis inden du går igang med et måltid kan du sige 3 positive til dem, som sidder rundt om bordet.

Eller anerkende måltidet med 3 positive ting, inden du går igang med at spise.

Mange børn bliver også meget glade for en lille post it seddel i madpakken med 3 positive ting om enten barnet, eller hvad der er at være taknemmelig for.



Som Michael Kamper fortæller, så skærper 3 positive ting dit fokus på alt det gode, der er omkring dig.

Mekanismen er, at det du giver din opmærksomhed, er det, der fylder mest i din bevidsthed.

Og jo mere opmærksom du er på det gode i din hverdag, jo mere er det, det gode, der fylder.

Du kan sammenligne det med en projektør. Du ser det, som du retter din projektør imod.

3 positive er den mest kendte og veldokumenterede øvelse inden for positiv psykologi.

Hvis du laver øvelsen dagligt i bare tre uger, viser forskningen, at dit lykkeniveau vil stige mærkbart.



At glæde andre
er den største glæde,
du kan give dig selv.

5 øvelser der forstærker dine positive følelser og gør dig mere lykkelig.

Øvelse 1

Inden du lægger dig til at sove, så skriv 3 ting ned, som du har været taknemmelig for i løbet af dagen. Giv også gerne øvelsen videre til dine børn. Det indleder natten med noget dejligt, og får dig til at slappe mere af.

Øvelse 2

Husk at fejre hver gang du lykkes med noget – stort som småt. Vær ikke bange for at være stolt.

Øvelse 3

Vælg at fokusere på det, som giver dig positive tanker og følelser. Vi har eksempelvis besluttet os for, at vi ikke vil omgives med negative mennesker, med mindre det selvfølgelig er vores egen nærmeste familie, og så gør vi alt hvad vi kan for at hjælpe med at få vendt humøret.

Hvis der eksempelvis er nogle, som prøver at få medhold hos os i at dømme andre eller skabe

unødigt drama, så drejer vi simpelthen samtalen hen på et helt andet emne.

Øvelse 4

Sørg for at dit batteri er ladet op. Hvis du kan mærke at din lunte er kort, så sørg for at få taget en pause.

Ta' 10 dybe ind- og udåndinger, gå ud på toilettet for dig selv i 5 minutter eller gå ud i naturen og hold en pause.

Øvelse 5

Fortæl andre hvor meget du værdsætter dem – altså sig 3 positive ting om dem – gerne uden at de forventer det.

At glæde andre er den største glæde, du kan give dig selv.



Today is
gonna be a
good day



Positiv psykologi

Martin Seligman, som er kendt indenfor positiv psykologi, fandt ud af at lykkelige mennesker har nogle ganske bestemte fælles træk.

Lykkelige mennesker er meget mere optimistiske, kreative, har bedre immunforsvar, lavere blodtryk, højere levealder, lærer bedre og hurtigere, præsterer mere og bedre, er udholdende, sociale, produktive, kommer sig nemmere ovenpå en sygdomsperiode, og er generelt mere fysisk og psykisk velbefindende robuste end andre.

Optimistiske og robuste mennesker mestrer hverdagen bedre, selv når livet leves i "modvind", og de rejser sig hurtigere efter "stormvejr".

Via øvelsen '3 positive' kan du vende dine tanker på hovedet og vriste dig fri af uhensigtsmæssige tanker og følelser, der ikke gavner dig.

Er du klar til at bruge 3 positive i din hverdag?

Og hvem er den første, du vil aflevere 3 positive til? Vi håber, du tænkte på dig selv.

Du kan læse mere om vores arbejde på vores hjemmeside www.kidzacademy.dk og www.mettejunker.dk, hvor vi gladeligt deler ud af vores arbejde og erfaringer.

Tak for du læste med.

Kærlig hilsen

Peter og Mette

