



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på Powerhousecph.dk



SUND MED JAN & TOR

Lykken findes inde i din krop

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget begge dele ind i en travl hverdag. Her hjælper ALT for damernes ekspertteam dig med at booste din lykkefølelse med bl.a. motion, søvn og positiv psykologi.

VIDSTE DU..

... at måden, hvorpå du vågner og begynder dagen på, har stor indflydelse på, hvordan den forløber? Hvis du hver morgen vågner og tænker med et støn: "Åh, gud, endnu en dag", så er det med stor sandsynlighed den slags dag, du vil få. En øv-dag. Prøv i stedet at indføre dette lille positive morgenritual:

- Før du overhovedet slår øjnene op, så tak din seng for en god nattesøvn.
- Brug derefter – stadig med lukkede øjne – omkring 10 minutter på at være taknemmelig for alt det gode, der er i dit liv.
- "Forprogrammer" til sidst din dag ved at fortælle dig selv, at alt vil gå godt, og at du vil nyde det hele.

Kilde: Louise L. Hay i "Helbred dit liv"



Sovemaske, "Jade Waffle" fra Holistic Silk hos Riverandraven.com, 625 kr.

Stjæler de negative og svære ting i livet fokus i din hverdag? Så glæd dig over, at du faktisk allerede har nøglen til at ændre det. Nemlig din krop. Gennem den kan du booste din lykkefølelse ved at lade den holde den vildeste fest for alle de hormoner, der suser rundt i den. Og her tænker vi ikke på de hormonelle *rave parties*, som kroppen gennemgår i teenagetiden og i overgangsalderen, hvor den ter sig helt tosset. Nej, vi tænker derimod på den skønne lykkesus, som hormoner som endorfiner, oxytocin og melatonin sammen kan skabe i dig, hvis du hjælper dem lidt på vej.

Sæt tid på det negative

Hormoner er en slags kemiske budbringere, der sender beskeder rundt til forskellige dele af kroppen, gode som dårlige – og de har stor betydning for os. Der er lavet mange videnskabelige studier, der peger på, at lykkehormoner blandt andet giver et stærkere helbred, højere effektivitet og mere energi. Og forskning viser også, at du selv kan gøre en hel del for at give dem gode vilkår. Positivitetens magiske kraft har altid optaget os meget, og i mange år har vi levet efter

vores egen leveregel "bekæmp al negativitet med overdreven positivitet". Den har hjulpet os igennem kriser, traumer, stressede perioder og andre situationer omgivet af negativitet og problemer. Helt konkret virker det f.eks. for os at sætte tidsbegrænsning på, hvor meget vi taler om de negative ting, vi oplever. Vi bruger maks. 30 minutter på det om dagen og sørger samtidig altid for at tale om noget rart og godt, inden vi skal i seng, så vi tager positiviteten med os ind i søvnen.

Du kan selv prøve med en klassisk øvelse allerede i aften: Tænk på tre positive ting, du har oplevet i løbet af dagen som det sidste, inden du lukker øjnene, og oplev hvordan det efter få dage vil gøre en stor forskel på dit humør.

Kemi og kærlighed

Udover at bruge positiv psykologi er der også andre – og meget håndgribelige – ting, du hver dag kan gøre for at sætte godt gang i lykkehormonfesten.

1. BRUG MOTION SOM HUMØRMEDICIN

Fysisk aktivitet fremmer produktionen af hormonet endorfin, og endorfiner hjælper hjernen med at udskille stoffer til positiv tænkning og godt humør. Prioriterer du fysisk aktivitet i din dagligdag? Det bør du.

2. KRAM OG KYS DIG GLAD

Fysisk nærhed er med til at udskille hormonet oxytocin, som populært bliver kaldt kærlighedshormonet. Dette hormon har en positiv effekt på alt fra blodtryk og puls, fødsel og amning, til smerter og stress – og dermed også din lykkefølelse.

3. OG SÅ ER DER DEN DER SØVN

Hormonet melatonin udskilles ved aftenstid og har derfor essentiel betydning for din døgnrytme. I søvnen sker nok allerfleste regenererende kemiske processer i din krop, som bl.a. er med til at holde humøret højt. Du skal have 7-8 timers søvn, og det bedste er at gå i seng omkring kl. 22-23, da tiden fra kl. 22-02 er nogle af de vigtigste timer for kroppen. Du kan også hjælpe den gode nattesøvn på vej ved at sørge for, at dit soveværelse har den rigtige temperatur og er mørkt og elektronikfrit, og så er det en god idé at droppe hård fysisk aktivitet, kaffe og store mængder mad tæt på sengetid.

Når alt kommer til alt, er det faktisk ikke så svært eller indviklet at skyde hormonfesten i din krop godt i gang. Du skal bare kysse lidt mere, sove lidt bedre, træne lidt oftere – og tænke flere positive tanker.

AF JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: GETTY IMAGES, KLAUS RUDBÆK OG PR.

HELBRED DIT LIV

LOUISE L. HAY

WIBOLTT FORLAG

"Helbred dit liv", Louise L. Hay, Wibolts Forlag, 159 sider, 168 kr.

TIP// LÆS DIG LYKKELIG

Den verdensberømte forfatter og foredragsholder Louise L. Hay var en af verdens største fortalere for positivitetens kraft. Det er mange år siden, vi første gang læste hendes bestseller "Helbred dit liv", som inspirerede os til at fokusere mere på det positive i livet, men bogen er stadig interessant og brugbar læsning. Prøv selv at dykke ned i den, og lyt også gerne til hendes morgen- og aftenmeditationer, som du kan finde på Youtube.