

## 8 vaner positive mennesker har - og som alle burde kopiere

*Et positivt udsyn kommer ikke af sig selv...*

Der er dem, som altid er tvære og føler sig uheldige i livet. Og så er der dem, der beslutter sig for at se lidt lysere på tilværelsen - og bliver gladere af det.

Dagens.dk har lavet en liste med otte gode vaner, som positive mennesker har, og som vi alle sammen kan tage ved lære af.

### 1. De har afslappende ritualer

Vores to do-lister er uendeligt lange, og arbejdsbyrden bliver aldrig lettere. I stedet for at drukne i sure gøremål, sørger positive mennesker for at tjekke ud i ny og næ. Med rolige aktiviteter som yoga, læsning, meditation eller løb kan man give hjernen en pause og finde fornyet styrke.

### 2. De udnytter deres positive udsyn i udfordrende tider

Når udfordringerne står i kø, gælder det om at tænke positivt og være optimistisk. At fokusere på det gode frem for det dårlige.

### 3. De omfavner også det negative i livet

Ingen er immune over for dårlige dage og svære hændelser. Men med det positive udsyn kan man nemmere trække på skuldrene og sige til sig selv, at det nok skal gå over - som det altid gør. Tag en dag ad gangen.

### 4. De mobber ikke sig selv

Vi er ofte vores egne værste kritikere, men positive mennesker hviler i sig selv. Der kommer intet godt ud af at slå sig selv i hovedet med alt det, man kunne og burde og skulle. Vær (eller arbejd på at blive) glad for den du er, fysisk og psykisk.

### 5. De gør sig fri af giftige forhold

De mennesker, du omgiver dig med, præger i høj grad dit udsyn. Hvis de er negative, kan du ikke undgå at blive drænet af den dårlige energi. Stress og negativitet smitter. Positive mennesker opbygger en stærk ring af venskaber - personer som altid støtter og spreder glæde i hverdagen.

### 6. De fejrer de små sejre

Positive mennesker er taknemmelige og klapper sig selv på skulderen, når det går godt - selv de små sejre er vigtige at fejre, fordi det skaber styrke at føle sig på toppen.

### 7. De lader ikke deres optimisme stå i vejen for deres mål

Positive mennesker er realister. Over-optimistiske personer kan falde ned i et sort hul, når deres drømme ikke bliver opfyldt. Derfor er det vigtigt at bevare jordforbindelsen.

### 8. De planlægger forud

Positive mennesker er løsningsorienterede. De giver ikke op og smider dynen over hovedet, når planen ikke lykkes i første hug - for de er kreative og har altid en plan a, b og c i ærmet.