



Lycka  
är som en  
ostmacka! 🧀

MÅ

GRA!

Lycka är som favoritmaten. Äter man den hela tiden tröttnar man snart och har inget att längta till (och så får man näringsbrist). Lycka går upp och ned och går att påverka. Kortvariga lyckokickar är lätta att få men för att vara lycklig för det mesta krävs att man bestämmer sig för att se positivt på sitt liv. Forskning visar att man påverkar lycka mer genom hur man tänker än genom yttre saker som nya prylar, nytt jobb eller lotterivinster. Långvarig lycka handlar mer om attityd – målet är inte att jaga lycka, utan att vara det!

## TIPS!

- ÖVA PÅ ATT TÄNKA PÅ SAKER DU ÄR TACKSAM FÖR.
- NÄR DU GÖR MISSTAG – FÖRSÖK SE VAD DU KAN LÄRA OCH GE INTE UPP.

Du hittar fler glädjande tips på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) eller [growingminds.se](http://growingminds.se)