



Att skapa bra relationer är både roligt och ett hårt arbete. Det kräver tid!

2019-12-20 13:51 CET

## Vad får oss att må bra och vara lyckliga genom livet?

Så här på årets sista dagar så kommer här en intressant forskning som jag, Micke, refererar till i min nya föreläsning.

Om du skulle satsa på något idag för att få en så bra framtid som möjligt, var skulle du då lägga din tid? Vid en studie som riktades mot Generation Y (alltså de födda mellan tidigt 80-tal och tidigt 90-tal) ställdes frågan vad deras viktigaste mål med livet var, och över 80% svarade att ett viktigt mål var att bli rik. Över 50% sa att det också var viktigt att bli berömd.

Varje generation behöver väl mogna för sig, men känns det inte lite som att man vill skrika till dem att pengar och berömmelse inte kommer göra dem lyckliga!?

Nu finns det också en riktig långkörarstudie som man kan ha som underlag. Under 79 år har ett forskarlag på Harvard följt 724 mäns liv- en unik studie med tanke på omfång och längd. År efter år har de ställt frågor om arbete, familjeliv, hälsa. 60 av de ursprungliga 724 deltagarna lever fortfarande och är fortfarande en del av studien. Till dessa har även fögats de över 2000 barn som deltagarna fått.

Vad har då dessa forskare funnit? Den tydligaste slutsatsen från denna just nu 79-åriga studie är:

*Bra relationer till andra gör oss gladare och friskare!*

Studien visar på tre viktiga saker som rör relationer:

1. Sociala relationer är livsviktigt för oss. Ensamhet dödar i förtid. Det visar sig att människor som har mer social kontakt med familj, vänner och samhället är lyckligare, mår fysiskt bättre och lever längre. Att uppleva ensamhet visar sig vara direkt skadligt.
2. Det spelar ingen roll hur många vänner du har, och om du är i en parrelation eller inte. Det är kvalitén på dina relationer som är betydelsefull. Det är dåligt för hälsan att leva i en konflikt.

Att leva i en varm relation skyddar, oavsett om man finner denna relation i ett traditionellt äktenskap eller på annat sätt. Forskarteamet jämförde studieobjektens kolesterolvärden under 50-årsåldern med hur deras hälsa hade utvecklats 30 år senare, men fann inga samband. Inte heller med andra värden. Det enda samband som fanns var hur nöjda de var med sina relationer. De som var mest nöjda med sina relationer när de var 50 var de som var friskast när de var 80.

1. Bra relationer skyddar inte bara våra kroppar, de skyddar våra hjärnor också. De personer som är i en relation när de blir äldre och verkligen litar på den andre, även när det är tufft, behåller sitt minne längre. Och de som är i en dåligt fungerande relation förlorar minnet tidigare.

Den här unika studien visar alltså på något som jag tror många intuitivt också känner: att goda relationer är bra för vårt välbefinnande. Men! Varför är det så lätt att förstå men ändå så lätt att strunta i? Jag tror att det beror på att vi människor tenderar att vilja ha en quickfix. Men som vi vet är relationer röriga och svåra. Det kräver hårt arbete att ta hand om våra nära och kära. Det är dessutom en livsuppgift som aldrig tar slut. Precis som studierna på Generation Y så ville dessa män i denna studie i samma ålder också tjäna pengar och bli berömda. Men studien att de som det gick bäst för vad de som satsade på bra relationer med familj, vänner och samhälle. Inte de som satsade på pengar och berömmelse. Surprise.

Så, hur har du det? Vad innebär det att satsa på relationer? Varför inte byta skärmtid mot att gå på en gammaldags dejt igen? Göra något vi inte gjort på länge tillsammans? Ett bra liv bygger på bra relationer.

Då vill jag & Heléne önska dig som läser detta en riktig God Jul och ett 2020 som du vill ha det.

Källa:

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

---

gr8 meetings är ett litet marknadsledande företag.

Vi har ett grundmurat intresse för människor och möten. Sådana möten som du går på på jobbet, och möten mellan människor.

Varför? Därför att vi vet att bättre möten kommer bidra till er positiva utveckling.

Det kommer föra er mot era mål. Ni kommer spara och tjäna pengar på det. Ni kommer att må bättre och vara gladare på jobbet.

I en värld där produktiviteten har gått ner de senaste 12 åren, trots att vi "effektiverar" mer och jobbar mer än någonsin, tror vi att få koll på den interna kommunikationen är ett av de viktigaste sakerna att ta tag i om vi menar allvar med en sund digital arbetsmiljö.

Vi kan inte vara förvånade om stressen ökar samtidigt som vi inte tar tag i våra dåliga möten, att vi skickar mejl på kvällar & helger, att vi inte reder ut var och när vi kommunicerar och dessutom inte är tydliga när det gäller vår tillgänglighet.

Skapar vi däremot arbetsplatser där alla får känna lust, mening och delaktighet så kommer effekten bli att vi får fokus på det som skapar värde och inte en massa interna processer som inte gör det.

**Det är ett bra steg mot en bättre värld.**

## Kontaktpersoner



### **Micke Darmell**

Presskontakt

Föreläsare & Mötesevangelist

[micke.darmell@gr8meetings.se](mailto:micke.darmell@gr8meetings.se)

070 642 54 00