

# Optimisme vs pessimisme

**Optimister mestrer motgang og livets opp og nedturen bedre enn pessimisten. Optimister er friskere enn pessimister, er mindre syke, blir raskere frisk etter sykdom, lever lengre. Det er mulig å lære optimisme!**

## Perspektiv

Perspektivene vi bruker, har alt å si. En hendelse kan fortolkes på mange mulige måter. Vi skaper historiene selv, så velg å lage historier som beriker livet. I denne modulen skal du lære ulike metoder for å se en hendelse fra ulike perspektiver.

Hva er forskjellen på optimisme og pessimisme?

### *Pessimist:*

Permanent – dette gikk ikke og kommer aldri til å gå

Gjennomgående/gjentakende – det skjer alltid meg, jeg er alltid så uheldig eller håpløs, jeg får aldri til noe som helst

Personlig kilde – det er min skyld at dette skjedde, jeg er talentløs, jeg er ikke verdt noe som helst

### *Optimist*

Midlertidig – dette gikk ikke denne gangen, neste gang derimot da ordner det seg.....

Spesifikk – akkurat på dette området ble det litt tulliball, men jeg er god på andre områder

Ekstern kilde – den andre var ikke klar for dette akkurat nå. Den andre har nok litt dårlig selvbilde.

## Felle

Ei felle å gå i er å bli en overoptimist som svever rundt i uskyld og som ikke tar realiteter inn over seg. Det er som å legge fin glasur på ei sprukken kake. Eller male over skitten. Affirmasjoner kan bikke over i overoptimisme. Det fungerer ikke å gå rundt å si til seg selv: jeg er millionær, så kommer pengene.

***Slik gjør du***

Hvor er du? Har du en optimistisk eller pessimistisk forklaringsmodell?

Hvis du har en pessimistisk forklaringsmodell, trenger du å ta ei beslutning. Bestem deg for å teste ut en optimistisk forklaringsmodell. Hvis du kjenner på motstand, finn ut mer om den positive hensikten. Gi deg selv tillatelse til å teste et mer optimistisk alternativ så lenge denne modulen i kurset pågår!

Du får konkrete ting å øve på i resten av modulen.