

# Nyt!

TEKST

Arne Olav L. Hageberg

PUBLISERT 3. november 2007

---

PSY  
KOL  
OGI



**LYKKE:** Tilstede i øyeblikket.

FOTO: SCANPIX

Når du hengir deg fullstendig til øyeblikket og ikke tenker på hvor du var i går, eller hvor du skal i morgen, føler du deg langt mer lykkelig og avslappet, sier Brenda Shoshanna, psykolog og forfatter av boka Zen Miracles. Derfor, uansett om du står i kø på matbutikken eller løper på tredemølla på treningsstudioet, skal du rette oppmerksomheten din til øyeblikket: Kjenn underlaget under føttene, luften mot ansiktet, følelsen av pusten som strømmer inn og ut gjennom nesen din, og legg merke til omgivelsene dine. På denne måten kan hvert minutt oppleves og nytes til fulle!

Cosmopolitan. 17.9.2007

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 11, 2007, side*

TEKST

Arne Olav L. Hageberg, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet