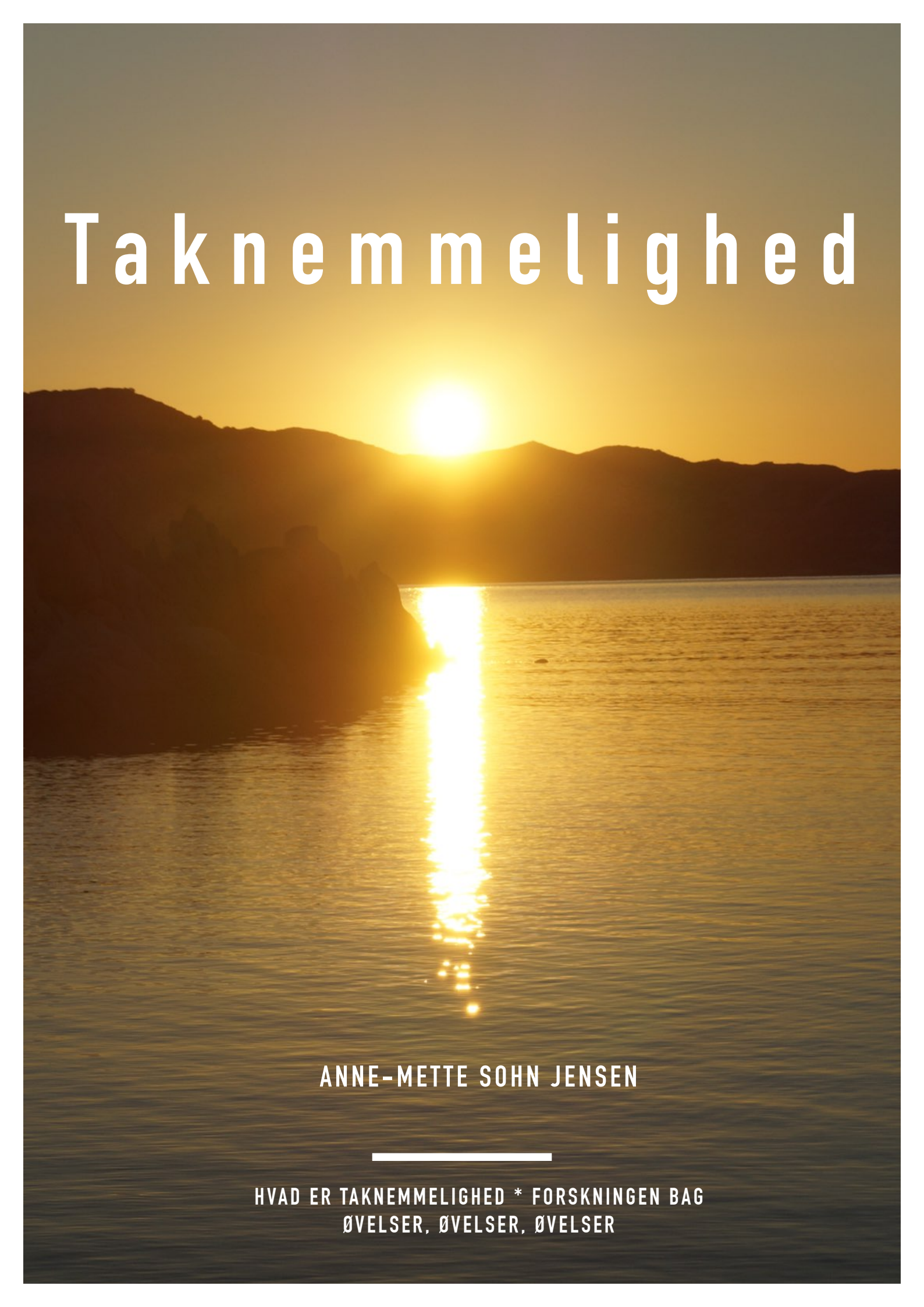


Taknemmelighed



ANNE-METTE SOHN JENSEN

HVAD ER TAKNEMMELIGHED * FORSKNINGEN BAG
ØVELSER, ØVELSER, ØVELSER

Taknemmelighed

Dansk titel:

Anne-Mette Sohn Jensen

Taknemmelighed!

Copyright © 2016:

Anne-Mette Sohn Jensen

Kopiering:

Denne e-bog er til privat brug. Vær sød ikke at sende den til alle du kender, men bed dem selv købe den. Det er mit levebrød, og jeg har brugt rigtig mange timer på at lave dette til dig. TAK!

Fotograf: Anne-Mette Sohn Jensen

Udgiver:

Anne-Mette Sohn Jensen

Liseborg Bakke 23



Tak-
nemme-
lighed

Hvad er taknemmelighed?

På engelsk findes der to ord, som dækker det danske ord taknemmelighed, nemlig *thankfulness* og *gratitude*. For mig er der en stor betydningsforskel mellem de to ord, og det er væsentligt for at forstå, hvad ordet dækker over. *Thankfulness* i forståelsen "at sige tak" og påskønne tanken bag en handling, gave eller begivenhed, hvor ordet *gratitude*, som også betyder at være taknemmelig, stikker dybere. Det engelske ord *gratitude* stammer fra latin *gratia* og *gratus*, som har betydning i retning af generøsitet, gaver, glæden ved at give, venlighed og at give uden at have forventning om at få noget retur. Og det er denne definition af ordet, jeg taler om her.

Psykolog ved Berkeley Universitet i Californien Robert Emmons er verdens ledende forsker i taknemmelighed. I mange år har han undersøgt taknemmelighedspraksis, og han har ud fra denne omfattende forskning defineret "gratitude" (herefter taknemmelighed) i to dele. Først må vi anerkende det gode i vores liv. Vi må godtage præmissen om, at livet som udgangspunkt er godt, og at der er elementer, som gør det værd at leve. For det andet må vi erkende, at kilderne til det gode ligger - i hvert fald delvist - udenfor os selv. Han siger, at taknemmelighed kræver engagement fra både hovedet og hjertet.

Vi kender også ordsproget: "Hvad hjertet er fuld af, løber munden over med", og det er et godt billede på følelsen af ægte taknemmelighed.

Taknemmelighed handler om at få noget, som vi ikke føler os fortjent til. Det er gaver eller fordele, som kommer til os ud af omsorg, generøsitet og kærlighed. Også når livet er svært, og måske især her, kan følelsen af at blive givet mere end vi fortjener, være en måde at finde mening i og tro på, at der findes godhed i verden. Derfor er ydmyghed også en nøgleingrediens, når vi skal helt ind til roden af taknemmelighed. Først her forstår vi den dybe, rene følelse af at være til hver eneste dag. Dage, som er givet os, og som er den eneste gave, der er lige her og nu. Dagen i dag er ikke bare endnu en dag, men vi må bruge hver eneste dag, som om den var vores første og sidste.

Fordelslisten

Der er faktisk ingen ulemper ved at begynde at praktisere taknemmelighed mere systematisk. Altså som i INGEN! Det eneste det kræver er en bid af din tid og et engagement i at starte en ny praksis. Langsomt ændrer dit syn på verden sig til et mere positivt perspektiv, og du vil efterhånden kunne se godt i alle dele af dit liv.

Selvom der er overvældende beviser for, at taknemmelighed i forhold til vores liv, men også som en tilgang til livet, gøre os både mere

lykkelige og sunde, så kan det være svært at få øvelsen ind som en naturlig del af hverdagen. Men vent bare, der er masser af metoder, som kan hjælpe dig til at mærke, hvad en regelmæssig taknemmelighedspraksis kan gøre for dig og din familie.

Det er ikke lalleglad positivitet, og det handler ikke om at fjerne alt det svære, som vi alle sammen kæmper med. Men ved at lære at sætte pris på det, vi har samtidig med, at vi anerkender vores liv sådan som det er, vil vi lære at holde mere fokus på ting, situationer og personer, som har stor værdi i livet. Hvis vi øver os i at tænke på, hvor fattig hverdagen ville være uden de mange små og store forhold i vores liv, som betyder så meget, bliver det nemmere at bære, når vi møder modstand på vores vej.

Robert Emmons har fundet ud af, at der er en lang liste af fordele ved at holde fokus på det i vores liv, som fortjener vores positive opmærksomhed, og som fylder os med stor glæde.

Taknemmelighed er en social følelse. Den kan ses som en måde at styrke vores forhold til andre mennesker, fordi taknemmelighed får os til at se, på hvilke måder vi bliver støttet og anerkendt af andre. Det er nemlig en følelse, som altid vender udad - mod noget eller nogen, som får vores liv til at være lidt mindre besværligt og lidt mere lykkeligt. Vores taknemmelighed er således altid vendt mod nogen eller noget. Det

kan være mennesker i vores nærhed, men også noget mere abstrakt som en tak til højere magter eller måske Gud, hvis man er troende. Det er nemlig ikke en forudsætning for at dyrke taknemmelighed.

Her er nogle af de beviste fordele, som kan være et resultat af at lære at være mere taknemmelig for de gaver, vi har fået i livet.

DE FYSISKE

Stærkere immunsystem

Lavere blodtryk

Mindre generet af smerter og ubehag

Passer bedre på sit helbred og træner mere

Sover længere og føler sig mere udhvilet, når man vågner

DE PSYKOLOGISKE

Større glæde og nydelse

Mere opmærksom, føler sig mere i live og vågen

Højere niveau af positive følelser

Større optimisme og lykke

DE SOCIALE

Føler sig mindre ensom og isoleret (føler større fællesskab med andre mennesker)

Mere hjælpsom, generøs og omsorgsfuld

Mere tilgivende

Mere udadvendt

Så der er al mulig grund til at komme i gang, og faktisk ingen undskyldninger for IKKE at gøre det.



Myterne

Der knytter sig forskellige myter til det at praktisere taknemmelighed. Eftersom det er en form for positiv tænkning, vil nogle kritikere mene, at det "bare" er en naiv form for positiv tænkning. Og intet kan være mere forkert. At få øje på alt, vi har at prise os lykkelige for i livet, betyder ikke at vi negligerer de svære stunder eller ikke udsættes for ubehag, konflikter, svære livsvalg eller lidelse i form af sygdom og dødsfald. Vi må ikke forstå det som en "op på hesten igen"-form for tankegang, hvor vi blot siger pyt til det, der er sket. Nærmere tværtimod. Når vi har øje for alt, som er os givet i livet, så forstår vi, at vi midt i alt det svære må værne om alt det gode. Ved at bære smerten, give den plads og forstå, at det er en del af den menneskelige rejse præcis som alt det gode, der sker for os, kan vi samtidig godt have fokus på, at der er meget at være taknemmelig for, selvom en del af livet lige nu føles tung og besværlig. Se blot på alt det, du tager for givet i hverdagen og dvæl en stund ved de mange ting, mennesker og forhold i dit liv, der fylder dig med taknemmelighed.

En anden myte er, at vi føler os mere selvglade, overlegne eller hævet over alle andre, fordi vi har så meget. Faktisk er det helt det modsatte, som er gældende for mennesker, som virkelig og med hele hjertet har taknemmeligheden med som en tro følgesvend. Én af grundstenene i at føle en dyb tak for det, som er os givet, er nemlig ydmyghed. Det handler om at forstå, at det gode ikke handler om at gøre sig fortjent til det. På ingen måde skal det forstås som en konkurrence, hvor de heldige og dygtige er dem, som får mest, og at de på den måde er overlegne de mindre heldige. Faktisk har følelsen af taknemmelighed intet at gøre med økonomiske og materielle goder. Selvfølgelig kan vi sagtens være glade for, at vi har et fint hus, to biler og tøj af god kvalitet, men for at følelsen af taknemmelighed skal være ren, må vi være ydmyge over den gave det er at have evner, som kan afstedkomme en indtægt, der kan bære vores forbrug eller have respekt for, at det ikke er en selvfølge at være materielt heldig. Også fordi det i princippet kan tages fra os, og så vil det jo være ærgerligt ikke at have sat pris på det.

Når vi rammes af stor sorg eller modgang, vil nogle synes, at det ikke er passende at være taknemmelig for det, vi har. Hvis vi har mistet et nært familiemedlem, kan det synes upassende samtidig at prise sig lykkelig for de andre familiemedlemmer, som er tilbage, eller se på den tid, vi havde med den afdøde med stor taknemmelighed. Der er bestemte forventninger forbundet med denne livssituation. Vi må ikke forsømme vores smerte og lidelse, når den er der, men mærke det der er lige nu, og vide at alle mennesker har tider i deres liv, hvor livet er svært og nogle gange uoverkommeligt. Det er en del af det at være menneske, præcis som glæden er det. I dyb krise kan det være en stor hjælp at få øje på, at hver eneste dag er en gave, som gives til os, og som vi må tage imod med åbent sind og åbent hjerte, også når livet gør ondt.

Som jeg tidligere nævnte, så vender taknemmelighed altid ud fra os og mod verden. Det kan være mennesker specifikt eller mod universet, når vi tænker på glæden ved stjerner, sol og regn. Det er nemlig en myte, at det er en nødvendighed at være religiøs for at praktisere taknemmelighed. Forskellen for de ikke-troende og dem, som tror, er måske bare at de troende har et sted at vende deres taknemmelighed mod, nemlig mod den Gud, de tror på. Men det er slet ikke en forudsætning for at føle en dyb tak for

livets gaver. Som sagt kan vi være lykkelige for mennesker i vores liv, for ting vi ejer eller for mere overordnede forhold som skiftende årstider, at græsset gror, at vi har gratis adgang til læge og meget mere. I de sidste tilfælde kan vi sende taknemmeligheden mod naturen, samfundet eller hvor nu den er berettiget uden at tænke på, at der er en Gud bag det hele.

En sidste myte er, at vi nærmest bliver selvudslettende, når vi hengiver os til taknemmelighed. At vi ikke er gode nok eller fortjener al den lykke, som kommer vores vej eller at vi ikke må bede om noget i vores liv, fordi vi bare skal være glade for det, vi har. Det er helt misforstået. Vi kan sagtens stille krav til livet og selv være med til at påvirke den retning, vi ønsker, at vores livsbane skal være. Når det lykkes at gøre det, vi sætter os for, er det okay at klappe sig selv på ryggen. Eftersom taknemmelig er en social følelse, som vender imod nogen eller noget, vil vi, når vi gennemfører noget, vi har sat os for og som vi også føler, vi har gjort os fortjent til, kunne takke for medfødte og tillærte evner, som har gjort os i stand til at nå hertil i livet. Vi kan vende det mod vores forældre, lærere og de højere magter. Det er også vigtigt at give sig hen til at favne at alt det gode, vi møder i livet. Vi har alle værdi, blot fordi vi er til.

Lykken i en formel

I år 2000 startede en psykologisk bevægelse, som fik navnet positiv psykologi. Forskerne bag havde en idé om, at der længe havde været fokuseret på det, som går galt for mennesker, og hvordan vi får dem på fode igen, og i stedet ønskede de at se på, hvad det er, der gør mennesker lykkelige og hvilke egenskaber og

strategier der gør, at nogle ikke rammes så hårdt af modstand.

Et af resultaterne af denne forskning er, at man har forsøgt at sætte lykken på formel. Martin Seligman, som er forsker og ophavsmand til positiv psykologi, har sammen med Sonja Lyubomirsky, lykkeforsker, lavet en formel, som beskriver de faktorer som har betydning for vores personlige lykke. Denne formel tydeliggør, hvor meget - i forhold til vores lykkefølelse - vi selv har kontrol over i vores liv, og hvor meget vi kan påvirke.

Lykke = 50% genetik + 10% eksterne vilkår + 40% handlinger, tanker og intentioner.

De betyder, at vi iflg. denne definition har mulighed for at påvirke 40% af vores lykke. En af måderne at skabe en påvirkning er ved at starte med at praktisere taknemmelighed. Robert

Emmons forskning viser nemlig, at de mennesker, som har taknemmelighed som en daglig praksis føler mere lykke end hvis man ikke er opmærksom på alle de goder, der er i livet til os.



**“Vær taknemmelig for det du har, og du vil ende med at få mere.
Hvis du fokuserer på det du ikke har, ender du med aldrig
nogensinde at have nok”**

Oprah Winfrey

Vær specifik

Når vi vil takke for vores gaver i livet, er det en god idé at være så specifik som muligt, så det ikke bliver for svævende. Øvelsen er, at finde de helt særlige forhold, mennesker, situationer og ting, som gør, at vores liv hæver sig fra det ordinære til at være noget ganske særligt for os. Taknemmelighed er nemlig med til at sætte vores liv i perspektiv, og det lærer os i højere grad at få øje på alt det, vi har frem for det, vi synes vi mangler.

Vi kan selvfølgelig godt være dybt taknemmelige for livet selv, sådan mere overordnet, men går vi ned i detaljerne, vil vores hjerne blive trænet i at få øje på stort og småt, som er med til at hæve vores tilværelse til at have endnu større værdi for os.

Eksempelvis kan vi være glade for at have tøj på kroppen hver dag, men hvis vi mere specifikt tænker på, at vi har et skab fyldt med flotte kjoler, der kan gøre det svært at vælge eller hvis vi tænker på den helt særlige trøje, som bringer en særlig glød til øjnene eller som giver dig den helt særlige følelse indeni, fordi den er ekstra blød eller særligt flot og betydningsfuld, bliver der også mange flere forhold at kunne føle tak for.

Alle forældre føler stor glæde og lykke over deres børn. Også her vil det være en fordel, hvis denne glæde rettes mod det mere konkrete. Eksempelvis kan vi føle os taknemmelige over, at vores børn i går havde besøg af en god ven eller at de har gode evner til at skrive dansk stil. Måske lægger vi specifikt mærke til den måde, de er overfor deres klassekammerater, eller hvis de hjælper med at hakke løg til aftensmaden.

Faktisk er det også min oplevelse, at det bliver nemmere at føle taknemmelighed, når jeg retter min opmærksomhed mod det mere specifikke. Jeg kan sagtens filosofere over livets store spørgsmål og føle en universel tak til at livet er blevet mig givet, og at jeg er en del af noget større, der også fylder mig med en ydmyghed over mit held og min medgang. Men når jeg tænker mere specifikt på, at jeg har tredobbelte termoruder i mit hus, som sørger for, at jeg kan forblive varm på den koldeste vinterdag eller at min datter viste mig stor tillid ved at lade mig hjælpe hende i en svær situation, så bliver det nemmere at rette taknemmeligheden et sted hen. Nemlig mod dem, der har produceret vinduerne, og min mands gode arbejdssituation, som gør os i stand til at i bo et hus med denne slags vinduer. Eller mod min datter, som stoler på mig. Det fylder mig med stor ydmyghed og tanke om, at det ikke er en selvfølge.



GÅ BARE I GANG

Som du nok kan læse dig til, er der faktisk ingen undskyldninger for ikke at komme i gang. Og det er ikke svært. Det kræver blot, at du giver dig selv lov til at gøre det og giver dig hen til alt det, som du kan få ved at lære at lægge mærke til alle selvfølgelighederne og alt det gode, der er i dit liv hver eneste dag.

Faktisk vil jeg anbefale dig at starte med tre konkrete øvelser, som alle er beskrevet mere detaljeret senere i bogen.

- Øvelse 1: Et højtideligt løfte til dig selv, for at give dig selv tilladelse til at give taknemmelighed mere plads i dit liv og din hverdag.

- Øvelse 2: Ti minutters nonstop skrivning om alt det, du tager for givet i din hverdag.

- Øvelse 3: I en periode noterer du tre gode ting hver dag for at træne din hjerne i at lægge mærke til alt det gode.

Der er i alt 17 øvelser i bogen. Nogle er mere krævende end andre. Nogle har en lang tidshorisont, og nogle er meget følelsesladede (som at skrive et taknemmelighedsbrev til en, du holder af. Der er masser at gå i gang med. Og det gode er, at hele familien kan deltage, så I sammen bliver mere opmærksomme på, hvilken betydning I har for hinanden og at selv små ting bliver lagt mærke til.

Jeg vil ønske dig AL mulig held og lykke. Jeg kan kun sige én ting:

DET VIRKER

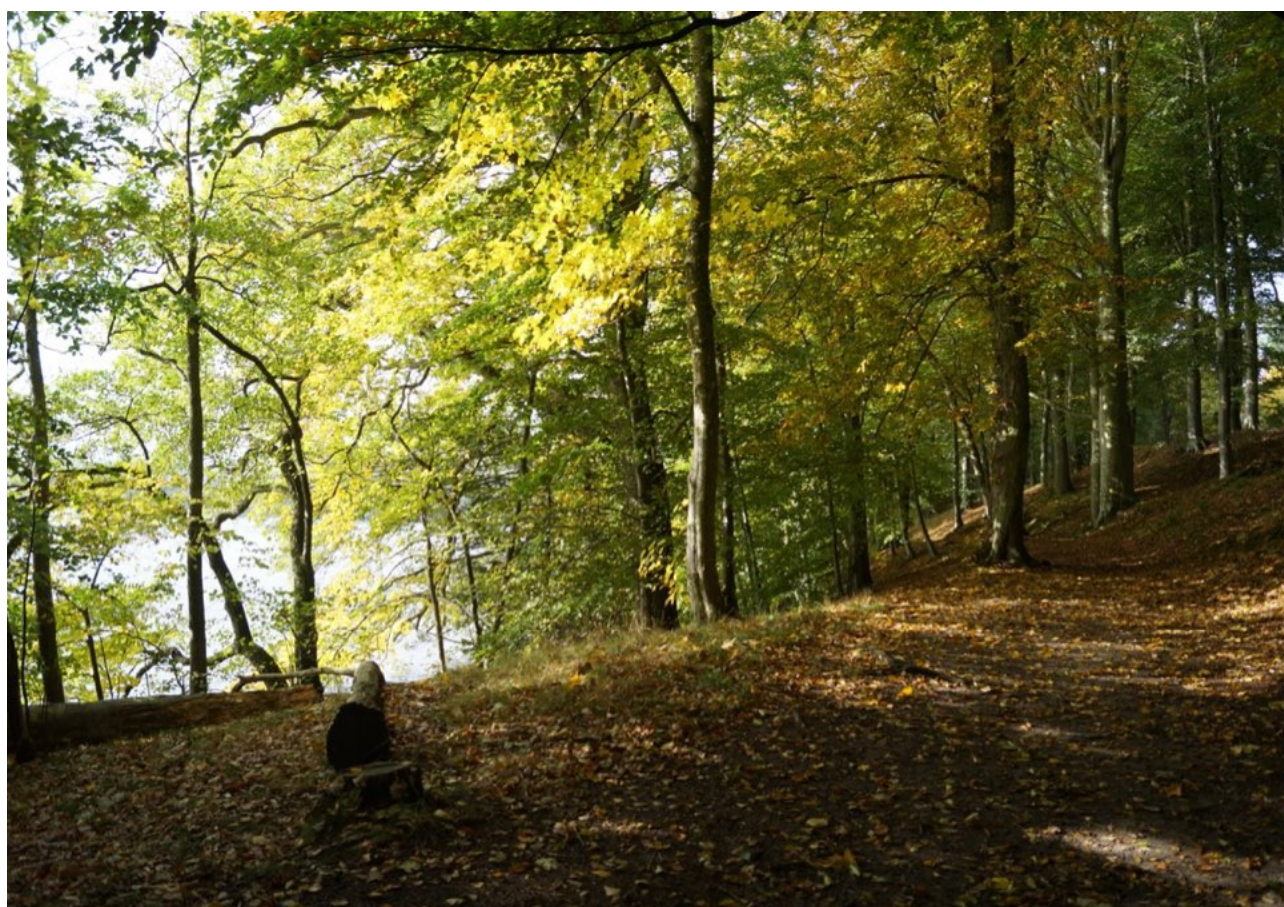


Taknemmelighed er...
når vi får og giver uden forventning om,
at få noget retur. Det kommer af
omsorg, generøsitet og kærlighed

TAK for livet

Det smukke, vidunderlige og
besværlige liv

AT MÆRKE LIVET MED HELE HJERTET



Nogle gange får jeg taknemmelighedsanfald. Jeg rammes af en fantastisk følelse af, at jeg er det heldigste og mest privilegerede menneske på Jorden. En ydmyghed over alt det, som er mig givet og som jeg ind imellem slet ikke kan rumme, at jeg har fortjent. Det er virkelig overvældende. Faktisk lidt på samme måde, som når jeg rammes af det modsatte. Nemlig når livet er så svært at leve og hjertet tynges af udfordringer så svære, at de synes uoverkommelige.

Jeg har arbejdet med taknemmelighed i mit liv i mange, mange år. Det er min påstand, at det gør mit liv bedre, og samtidig er det ikke sådan, at det bliver nemmere eller at alt bare er godt og fantastisk. Faktisk oplever jeg, at det er udsvingene der gør hele forskellen, og som nærmest er forudsætningen for, at jeg er så taknemmelig for alt, hvad jeg har.

Mit hjerte står åbent, og i dette øjeblik strømmer kærlighed til mit liv både ud og ind. Kærligheden går ud til mine allernærmeste i første omgang. Jeg har kendt min mand i 20 år. Det har ikke altid været sjovt og nemt, og vi har vores del af udfordringer som de fleste. Jeg er bare så taknemmelig for, at han er min tro følgesvend, at han passer på mig, og at vi har et fællesskab omkring vores familie. Jeg tager ham aldrig for givet, og jeg husker på, at jeg jo ikke kan være sikker på, at han er hos mig altid. Han er også far til mine børn, som er det største, der nogensinde er sket for mig. Det er jeg ham evigt taknemmelig for.

Mine børn er mit et og alt. De fylder mit hjerte, så det flyder over. Når jeg sidder med min store datter i vores lille sofa, mens vi ser en film

sammen, kan jeg mærke hendes hånd i min. Jeg tænker på alle de gange, da hun var lille og vi sad tæt sammen i samme sofa med en bog under tæppet, helt tæt. Både dengang og nu har jeg et ønske om, at tiden bare vil gå i stå, for jeg tror ikke, at jeg kan blive mere lykkelig end i netop denne stund. Jeg kan sidde ved min søns seng, når han er faldet i søvn og bare indsnuse hans søvnige duft, putte mig ind til ham og mærke hans varme og betragte ham, mens han sover. Så fyldes jeg af så meget kærlighed, at det føles som om mit hjerte skal sprænges. Min taknemmelighed over deres tilstedeværelse i mit liv er nogle gange ubærlig, men den er en del af min hverdag, og den kommer også frem, når vi har konflikter eller er uenige. Grundlæggende er det kærligheden som bærer og fylder.

Jeg har tætte veninder, som jeg slet ikke kan forestille mig livet uden. Og jeg tager dem ikke for givet, fordi det har været svært for mig at finde dem. I lange perioder har jeg prøvet at været uden tætte venskaber, og derfor ved jeg hvor stor betydning det har for mig, at der er mennesker i mit liv, som hjælper mig med at bære stort og småt på samme måde som jeg bærer et stykke af deres liv i mine hænder.

Min nære familie fylder mig med stor, stor glæde. At have vidner til mit liv, som har været der altid er et stort privilegium. Jeg er så heldig stadig at have begge mine forældre, og da jeg har mistet en moster, onkler og tanter også i en forholdsvis ung alder, ved jeg, at det ikke er en selvfølge, at de er der. Jeg bruger også energi på at fortælle dem, hvad de betyder for mig, så jeg ikke mangler at sige noget, når den dag kommer.



Jeg er så taknemmelig for mit hus, min bil, mit kontor, hvor jeg kan sidde ved mit skrivebord foran min computer med udsigt over min have og skoven. Det er en daglig glæde for mig, at jeg bor netop her i mit flotte hus med min familie. Med husets placering følger også søde naboer og et fællesskab, jeg er utroligt glad for.

Mit liv har på ingen måde været fri for prøvelser. Både som barn, hvor jeg savnede at være en del af et fællesskab, og som mor til et barn med autismevanskeligheder. At føle at livet ikke tog den retning, som jeg havde håbet, har været en stor sorg for mig, men samtidig har min livsbane givet mig så mange muligheder i forhold til uddannelse, arbejde og ikke mindst for min personlige udvikling. Jeg har stået i situationer, hvor jeg troede jeg ville bukke under, men det viste sig, at jeg har flere kræfter end som så. Og

de svære stunder gør glæden ved alt det gode i mit liv endnu større. Som om det giver større dybde i den taknemmelighed, jeg føler for mit liv.

På den måde hænger tingene sammen i det store billede. At vores sorteste stunder kan være med til at finde en mening og en ydmyghed overfor livet selv. Derfor glædes jeg over min evne til at føle taknemmeligheden. Jeg sender denne tanke et udefinerbart sted hen, hvor den er vel modtaget. Tak for alt det jeg har, alt det jeg er og alle de mennesker, som er en del af mit liv, både i det nære, men også mere perifert. I er med til at gøre mit liv værd at leve, og for det er jeg evigt taknemmelig.

Kærligst,
Anne-Mette



Med øvelse kommer
rutinerne. Jo flere øvelser og jo flere
gange, du øver dig, jo bedre bliver du til
at se alt det smukke i dit liv

1. Et løfte til mig selv

Om at give sig selv tilladelse

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Det er virkelig stærkt at give sig selv lov. Og nogle gange har vi brug for give tilladelse til, at det er ok, at vi vender blikket mod alt det gode, uden at negligere at livet også er smertefuldt og hårdt til tider. Det er ok at sige til sig selv, at vi hver især har fortjent alt det gode, som kommer i vores retning, bare fordi vi er mennesker og uden at vi skal yde for at få noget.

Når man giver sig selv tilladelse mere formelt, så bliver det også nemmere at overbevise sig selv om, at den skal overholdes. Hvis vi samtidig deler denne tilladelse med andre, så forpligter vi os på en helt anden måde, fordi der er nogen, som kan holde os op på det, vi har givet løfte om. En slags moralsk forpligtelse.

TIDSFORBRUG:

Denne øvelse er som udgangspunkt enkeltstående. Der kan dog være brug for at forny den, hvis der er gået lang tid, hvor du ikke har overholdt dit løfte til dig selv. Selve øvelsen tager op til en halv time, og måske mere hvis du ønsker

at pynte din kontrakt, så den kan hænges op et synligt sted (og det er i øvrigt en rigtig god idé).

SÅDAN GØR DU:

Du kan gøre dette på flere måder. Du kan bruge post-it sedler eller skrive det mere formelt i en tekstfil på computeren, som du efterfølgende printer ud og måske endda underskriver. Under alle omstændigheder handler det om at gøre det skriftligt og synligt for dig selv - og måske for andre.

Skriv noget i retning af: "Jeg giver mig selv tilladelse til bruge tid på at dyrke taknemmelighed i min hverdag". Eller "Jeg lover ikke at tage så mange ting i mit liv for givet". Eller "Jeg giver mig selv et løfte om at stoppe op mindst én gang hver dag og få øje på alt det, jeg er taknemmelig for". Eller "Jeg lover at udtrykke min taknemmelighed overfor en vigtig person i mit liv, som jeg aldrig har fået sagt tak til". Eller hvad der nu falder dig ind.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har brugt denne metode i flere forskellige sammenhænge. Fx er jeg ret ihærdig med mit arbejde, og jeg glemmer nogle gange også at give plads til at slappe af. Så jeg har en post-it hængende på mit skrivebord, hvor jeg giver mig selv lov til at holde pauser og slappe af hver dag. Det kan også være mere konkrete opgaver som fx denne lille bog. At jeg giver mig selv lov til at bruge tid på at undersøge og skrive til glæde for mig selv og andre.

Det samme gælder i forhold til taknemmelighed. At jeg synligt har givet mig selv et løfte om, at jeg ønsker, at det skal være en del af min hverdag, gør at jeg føler mig mere forpligtet overfor mig selv. Samtidig har jeg med denne tilladelse også signaleret overfor mig selv, at hver eneste dag er en gave, som jeg skal tage imod, og at jeg har fortjent alt det gode, som jeg er så privilegeret at have i livet.



2. Alle selvfølgelighederne

Værdierne, vi ikke lægger mærke til

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Selv om vi ikke altid ser det, så er der hver eneste dag noget at være taknemmelig for. Hver eneste dag. Også i dine sorteste stunder. Vi må tillade at give plads til begge dele. Hvis vi har en bevidsthed om, at der er ting i livet, som har værdi for os uanset om vi har skændes med vores partner, om bilen bryder sammen, om vi mister et menneske, som stod os nær, bliver det nemmere at bære det svære.

TIDSFORBRUG:

Det tager typisk 5-10 minutter hver dag i den periode, du har valgt at lave denne øvelse. Det er en god øvelse at begynde med, og tre uger er en fornuftig periode at lave denne øvelse. Det er længe nok til at træne hjernen i at få øje på gode ting, men ikke så lang tid, at det bliver rutine. Brug øvelsen, når du føler hverdagen bliver lidt for kedelig eller grå, eller hvis du går gennem hårde tider.

SÅDAN GØR DU:

I en lille lommebog eller kalender, på en blok papir eller på din telefon noterer du hver dag tre gode ting, som du husker fra dagen i dag og som du føler taknemmelighed for. Det vil være en god idé at gøre det sidst på dagen, så du bruger tid på at gennemgå, hvilke gode stunder denne dag har budt på. Næste dag gør du det samme, men med tre nye ting. Hvis du fx første dag har skrevet: min hund, at vi fik god aftensmad, en dejlig solskinsdag, skal du selvfølgelig ikke skrive det samme næste dag. Der er helt sikkert andre ting, personer eller situationer, som har bragt dig en lille stund af lykke også på denne dag, når du tænker nærmere over det.

Øvelsen er også nem at lave sammen med andre, fx din mand eller kone og dine børn. Måske kan nogle få minutters refleksion sammen være med til at se hinandens styrker på ny? Og måske ser dit barn nye sider af livet, som han eller hun ikke så tit lægger mærke til?

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg blev faktisk overrasket over, hvor meget der kom til min bevidsthed, da jeg lavede ti minutters øvelsen. Det var alt fra juleaften til min vaskemaskine til lyspærer i alle mine lamper og at jeg ikke skal betale for at tage til læge. Listen

udbygges ligeså stille, og skrivningen har for mig været en god bevidstgørelse af, hvor privilegeret jeg er, og hvor meget anderledes mit liv ville se ud, hvis jeg ikke havde alt, hvad der står på min liste.



3. Der er altid tre gode ting

At se noget godt hver dag

UDBYTTE AF ØVELSEN:

I vores hverdag er der uendeligt meget, som vi ikke stopper op og lægger mærke til med taknemmelighed. Det vil også tage lang tid at komme igennem en dag, hvis vi hver gang skulle glædes over opvaskemaskinen, at solen står op eller at jeg får lov at læse spændende bøger. Men engang imellem er det en god idé at blive bevidst om, hvad vi har, som har stor betydning i vores liv, og som vi ikke værdsætter tilstrækkeligt i hverdagen. Derfor handler denne øvelse i høj grad om at få øje på alt det, vi tager for givet.

TIDSFORBRUG:

Til at starte med skal du sætte en timer på ti minutter og skrive nonstop om alt, hvad du kan komme i tanke om har betydning for hverdagen, men som du tager for givet. Hav en lille lommebog eller en liste liggende, så du hele tiden kan fylde mere og mere på.

SÅDAN GØR DU:

Åbn lommebogen eller find dit papir og sæt dig et sted, hvor du ved, du ikke bliver forstyrret. Det er lige meget om det er ved en computer eller med pen og papir. Sæt timeren på ti minutter. Når tiden går i gang, skriver du løs af

ting, mennesker og situationer, som du ikke lægger mærke til i hverdagen, men som har stor betydning for dit liv. Forestil dig, dit liv uden de bekvemmeligheder, du har, uden de mennesker, som er en del af dit liv både nær og fjern, men også ydre forhold som at vi lever i en kultur uden krig, ting i naturen eller vand i hanen.

Hvis du ikke kan finde på mere, må du ikke stoppe med at skrive, men bare skrive det, som falder dig ind (fx "jeg kan ikke finde på mere lige nu, nå jo, jeg er også taknemmelig for årstiderne med efterårets farvepalet og en gåtur i skoven, hvor vi sparker til bladene...) Så kommer man nemlig i gang igen.

Når du har skrevet i de ti minutter, kan du redigere lidt i listen, så den bliver mere overskuelig. Så har du en start til en udtømmelig oversigt over alt det i dit liv, som har betydning for og i din hverdag. Det vækker en bevidsthed om, at du er et privilegeret menneske på mange måder.

Prøv også at lave øvelsen sammen med din familie, hvor I over aftensmaden nævner noget af det, I hver især kommer til at tage for givet, men som I nødtigt vil undvære. Det kan være interessant at høre, hvad de andre får øje på, og det giver en fælles bevidsthed om, hvor meget I

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg bruger denne øvelse med jævne mellemrum. Især på dage, som jeg synes har været lidt grå eller hvis jeg har gjort noget, som jeg fortryder og er fyldt med selvbefejdelse. I det tilfælde kan de gode ting være en form for omsorg for mig selv og tilgivelse af mine handlinger. Jeg oplever, at denne øvelse er meget nem at gå til. Det kræver ikke meget tid og alligevel er det som om, jeg ændrer fokus - bare

en lille smule, når jeg skal finde tre ting, som jeg er taknemmelig for.

Sammen med min mand har vi også gjort det i en periode, hvor vi er gået lidt skævt af hinanden. For at få øje på noget hos den anden, som vi faktisk er taknemmelige for og helst ikke vil leve foruden. Det har været en øjenåbner for os begge i at se, hvor meget vi faktisk hænger sammen, og hvor meget vi nogle gange kommer til at tage for givet i vores liv sammen.



4: Taknemmelighedsdagbog

Alt det gode i en lille bog

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Når vi noterer det, som vi dagligt er taknemmelige for, bliver vores hjerne trænet i at fokusere på det positive. I en hverdag, hvor det går stærkt, kan vi nogle gange have brug for en hjælpende hånd til at se det, vi har, og lægge mindre mærke til alt det, vi synes, vi mangler eller det, som vi måske ønsker os. Med denne dagbog får du mulighed for at tvinge dig selv til at se på dit liv og skrive alt det, som er vigtigt for dig. Og dermed får du også en del af opskriften på det gode liv og hvad der er vigtigt for dig.

TIDSFORBRUG:

Hver dag bruger du ca. 10 minutter på at reflektere over dagen og noterer nogle få punkter i din dagbog. Det kan være når som helst på dagen, men det giver god mening at bruge en kort stund inden du falder i søvn på at gennemgå din dag. Gør det hver dag i tre uger. Det har vist sig at give en gavnlig effekt. Skriv herefter på udvalgte dage eller i perioder, hvor du har brug for at få et mere positivt udsyn på verden.

SÅDAN GØR DU:

Allerførst skal du købe en lille notesbog. De findes meget billigt i eksempelvis Søstrene Grene. Du kan vælge at dekorere den, men det er frivilligt. Læg den på dit sengebord eller et andet synligt sted, hvor du får øje på den på det tidspunkt, hvor du har besluttet dig for at skrive.

Tænk på det seneste døgn, og notér nogle få punkter, som har været noget helt særligt for dig på denne dag. Det kan være alt fra en sød sms fra din veninde, at maden ikke brændte på eller at du havde en dejlig stund med dit barn mens I så tv. Tanken er, at du skal genkalde dig dagens lyspunkter, altså de stunder som får et smil på læben hos dig.

Nogle dage vil du opleve, at det kan være svært at finde på noget. Her må du ty til mere overordnede ting som rent vand i hanen, at du spiser dig mæt hver dag eller at du bor i et land, hvor der ikke er krig. De ting, som vi godt kan komme til at tage for givet i en travl hverdag.

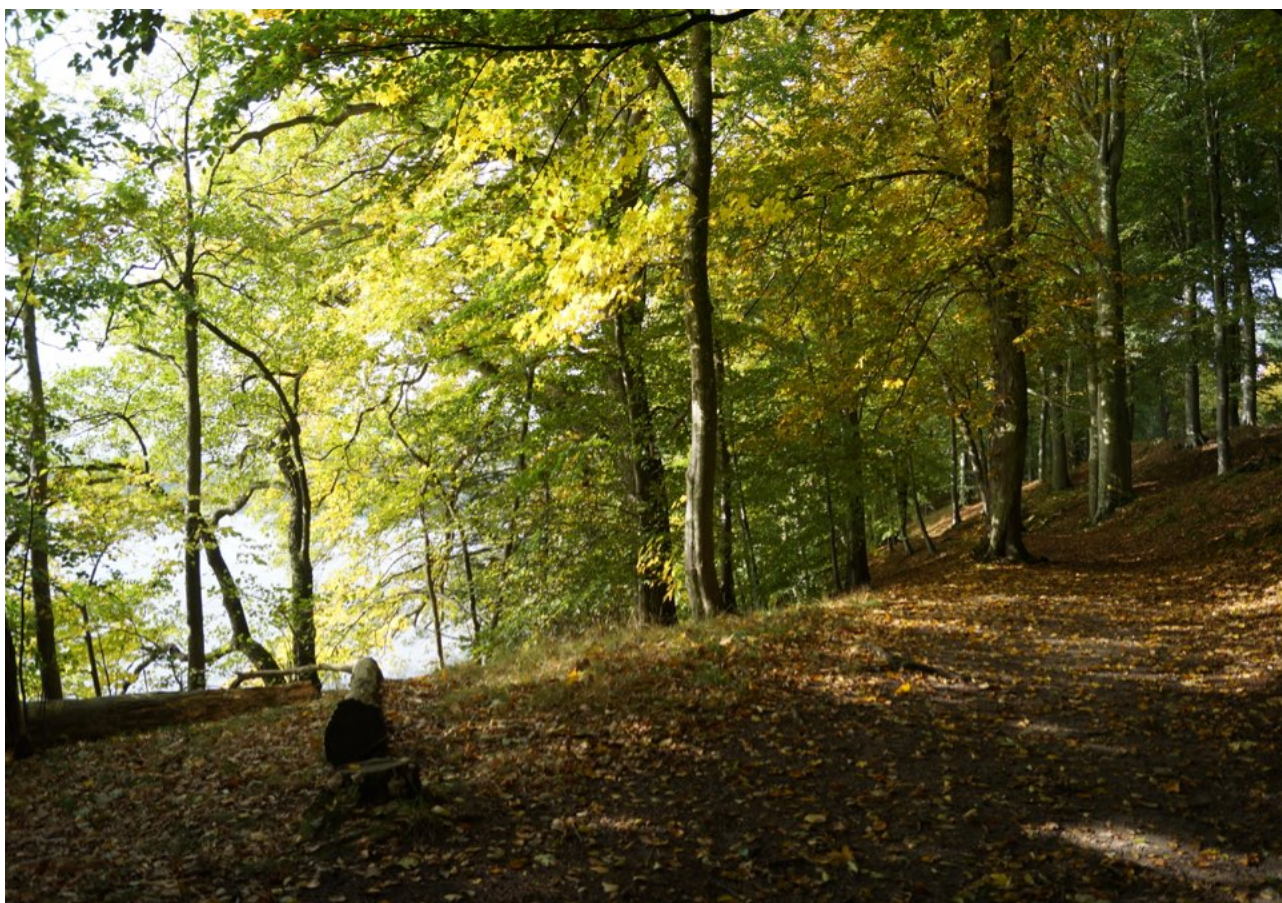
FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har skrevet taknemmelighedsdagbog i mange år. Jeg skriver ikke hver dag, men på udvalgte dage hvor der er noget særligt at takke for eller hvor i perioder, hvor jeg kan mærke, at jeg har det svært. Det hjælper.

Én af de helt fantastiske ting ved at skrive dagbog på denne måde er faktisk, at jeg hver gang bladrer tilbage og læser tidligere notater. Det giver nærmest dobbelt lykke, fordi jeg får lov

at genopleve de gode stunder, som jeg tidligere har været så taknemmelig for. Efter at have skrevet i nogle år, har jeg fået en forståelse for, hvad der har værdi i mit liv. Det involverer typisk mine nære relationer, gode oplevelser med min sang eller foredrag eller små bitte ting som et knus eller de lidt større som et bryllup.

Jeg skriver altid om aftenen inden jeg skal sove. Min lille lommebog og blyant ligger under min topmadras, så den altid er lige ved hånden.



5: Giv en compliment

Se noget godt hos en anden hver dag

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Taknemmelighed handler ikke kun om at lægge mærke til det, vi modtager fra andre, men i ligeså høj grad om at dele ud af vores eget overskud og kærlighed til vores omgivelser. Det sjove er så, at vi som regel selv får det godt af at give en compliment. Det føles simpelthen så rart at fortælle andre noget, som gør dem glade. Ofte kan vi næsten mærke deres glæde og det smitter.

Der er en engelsk frase: "Pay it forward" eller på dansk: "Giv det videre", som er god altid at have med sig. At tænke på, at vi både er modtagere og givere i denne verden, og selv om vi måske ikke har stort økonomisk overskud, kan vi dele ud af komplimenter og gode gerninger. Det er ganske gratis og koster kun et smil, en handling og en sød kommentar.

TIDSFORBRUG:

Det tager virkelig ikke lang tid hver dag at sende komplimenter ud i verden. Det kan dog være, at nogle søde og givende ord skal

planlægges lidt, eftersom de fleste af os færdes blandt de samme mennesker hver dag, og derfor bliver det lidt påfaldende, hvis det altid er den eller de samme modtager(e). Du behøver blot bruge max fem minutter om dagen. Her kan ALLE være med.

SÅDAN GØR DU:

Nogle komplimenter gives spontant, når vi kommer i situationer hvor lejligheden byder sig. Det kan være en andens påklædning eller væremåde, at nogen har tænkt på at spørge, om du vil spise frokost sammen, at du deler et særligt øjeblik med en anden (det kan være en flot solnedgang) eller hvis dit barn har været en god ven.

Du kan også planlægge komplimenter, så du ved, hvem der skal modtage den og måske også hvorfor. Det kan også være over sms eller på telefonen, helt uopfordret. Tænk på, hvad der vil gøre dig glad. Det er en god indikator for, om modtageren vil tage vel i mod din gestus.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har øvet mig i rigtig mange år på at vende positiv energi udad, og helt beskedent mener jeg selv, at jeg er god til det og gør det nærmest automatisk hver eneste dag. Det er klart, at det ofte er min mand eller mine børn, der er modtagere, men også min øvrige familie og især mine gode veninder får tit en sød compliment. Nogle gange i form af små gaver eller beskeder, bare fordi jeg vil fortælle eller vise, hvor højt jeg holder af dem.

I det offentlige rum gør jeg mig umage for at se andre i det bedste lys, og når lejligheden byder sig, fortæller jeg gerne mennesker, jeg møder, at de tager sig godt ud eller at jeg lagde mærke til en sød gestus (som at rejse sig i bussen). Jeg kan dog godt blive bedre til dette, og måske hvis jeg arbejder mere systematisk med denne øvelse, vil det blive en endnu større rygradshandling i fremtiden.



6: Guldrukken

Et helt år med gode stunder

UDBYTTE AF ØVELSEN:

I vores familier er der mange forhold, som bliver selvfølgeligheder og ting, vi tager for givet i en hverdag, der bare kører derudaf. For at hjælpe os selv og hinanden med at få øje på alle de gode ting i vores familie, kan denne øvelse bringe os tættere sammen og hjælpe alle i familien med at få øje på det, som er vigtigt for alle medlemmer og ikke bare én selv. Denne øvelse er for hele familien, både store og små.

TIDSFORBRUG:

I bestemmer selv, hvor længe krukken skal stå der. Det kan være en måned, hvor I læser sedlerne den sidste fredag i måneden eller måske et helt år og så læse alle de sjove historier til nytårsaften.

SÅDAN GØR DU:

Du finder en gammel krukke med låg af en vis størrelse og rengør den indvendig og udvendig. Dernæst dekorerer den med guld i forskellige afskygninger. Det kan være fint papir, som klistres på, måske maling og palietter eller noget helt tredje. Få familien med til at lave en fin

krukke, så også dekorationen bliver et fælles projekt. Krukken skal være flot og placeres et synligt sted i hjemmet, så alle bliver mindet om dens tilstedeværelse og tanken bag dagligt.

Ved siden af - eller i nærheden - sætter du en notesblok eller en beholder med blanke sedler samt et skriveredskab. På disse sedler kan I skrive ALT mellem himmel og jord, som I er taknemmelige for i jeres familie. Det kan være hunden, en flot solopgang, at mor lavede lækker aftensmad, at I spiste verdens bedste is på ferie, eller at far har lavet en dejlig madpakke, at det var hyggeligt at se film sammen eller hvad det kun kan være. Intet er for småt og intet er for stort. Når sedlen er skrevet (eller tegnet) lægges den i krukken. Hjælp de små med også at få sedler med, selv om de måske ikke kan skrive.

Når den valgte periode er forbi, aftaler I et godt tidspunkt, hvor I ikke forstyrres af andre gøremål. Måske skal der tændes stearinlys, saftevand og boller på bordet for at skabe en ekstra hyggelig stemning. Så læser I sedlerne én ad gangen og snakker lidt om, hvad der står og spørger mere ind til, oplevelsen hos den person, som har skrevet sedlen. Brug god tid til at genopleve alle stjernestunderne, som jeres familie

FORFATTERENS ERFARINGER:

Vi har prøvet dette i år 2015, hvor alle i familien deltog mere eller mindre med at skrive sedler til krukken. I perioder blev der skrevet mange, i andre ikke helt så mange. Da det primært var mit projekt med de andres samtykke, hjalp jeg nogle gange med at opfordre til at skrive en seddel om et eller andet sjovt eller rart, der var sket. Det krævede nogle gange et lille skub. Der var heller ingen tvivl om, da året var omme, at det var mine sedler, der var i overtal. Men min familie havde også bidraget med mange gode sedler, og vi havde en meget hyggelig eftermiddag, da vi

samme sad og læste alle sedlerne sammen. Vi fik grinet af en regnvejrstur i Fårup Sommerland igen, og vi mindes sammen en helt almindelig aften, som bare havde været særlig hyggelig, fordi vi spillede UNO sammen uden konflikter.

Jeg tænker, at det måske er mere givtigt, hvis det er en intens periode, hvor der virkelig bliver skrevet sedler, for det døde lidt hen over året. I det tilfælde kan det være en idé at vente et par måneder med at læse sedlerne, så det kommer lidt på afstand og glæden ved at genopleve de ting, der er skrevet, er endnu større.



7: Billeder af alt det gode

En visuel reminder i hverdagen

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Denne øvelse giver et mere visuelt udbytte af at arbejde med taknemmelighed. Ved at fotografere og udvælge de vigtige billeder, bevidstgør vi på en synlig måde, hvad der har betydning i livet. Når vi skriver i notesbøger eller på vores telefoner, så er det ofte gemt for andre end os selv. Med denne metode kan vi vise omverdenen alt det, som vi sætter pris på i vores hverdag. Vi kan hænge fotografierne op et sted i huset, hvor vi helt sikkert vil lægge mærke til det hver eneste dag. Ikke nok med, at vi ser selve billederne, men vi ser også alt det, som billederne repræsenterer for os og baggrunden for, hvorfor netop dette er så værdifuldt i vores liv.

TIDSFORBRUG:

Du skal bruge lidt tid hver dag på at fotografere. Tag et-tre billeder om dagen, og gerne med din mobiltelefon, som ofte er lige ved hånden. Gør det hver dag i en uge, og print herefter billederne ud, hvis du har mulighed for

det, eller sæt det flot op på computeren i et billedredigeringsprogram.

SÅDAN GØR DU:

Hver dag i en uge tager du billeder af ting og mennesker, som har stor betydning for dit liv. Udvælg mellem en og tre ting, som har ekstra stor betydning generelt eller lige på denne dag. Når ugen er gået, kan du vælge at printe billederne og sætte dem flot op i en collage. Du kan gå "all in" ved at dekorere eller finde en smuk ramme, som kan få en særlig plads i dit hjem. Du kan også samle billederne i et fællesdokument på din computer og bruge det som screensaver, så du ser billederne hver dag, du bruger computeren.

For hvert foto skriver du, hvad præcist dette billede repræsenterer for dig og hvorfor det er så betydningsfuldt. Det er med til at minde dig om, hvorfor netop dette billede fortæller en historie, som har betydning. Ordene er med til at understøtte den stemning, som billedet giver, og tilsammen giver det et meget visuelt og tydeligt

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg elsker simpelthen at fotografere. Både med min telefon og med mit spejlreflekskamera. Med telefonen handler det meget om at fange små hverdagsglimt, som jeg ofte deler med mine nærmeste (og nogle gange på facebook). Når jeg tager det "store" kamera med på tur, oplever jeg virkelig at være til stede her og nu. Jeg ser det, der er, og jeg nyder efterfølgende at mærke den stemning, som billedet giver. Det bliver lidt som at være der igen.

Denne øvelse har jeg endnu til gode at prøve. Min tanke er, at jeg vil udvælge billederne og lave det til min screensaver på min computer, så jeg kan blive mindet om meget af det gode i mit liv, hver eneste gang, jeg tænder for skærmen. Jeg er overbevist om, at det bliver en øvelse, som jeg kommer til at gentage nogle gange om året, fordi de mennesker, som betyder noget, forandrer sig. Samtidig er der så mange situationer og årstider, der har forskellig betydning, og det som er vigtigt er også en dynamisk proces, som forandrer sig over tid.



A photograph of a multi-paned window in a dark, possibly stone or brick, wall. The window has several panes, some of which are slightly broken or have missing glass. Through the window, a landscape is visible, featuring bare trees and a green field. The lighting is soft, suggesting an overcast day. The window frame is dark and weathered.

Tænk, at vi
kan se, føle, lugte,
smage og høre

8: Taknemmelighedsbrevet

Skriv til én, som står dig nær

UDBYTTE AF ØVELSEN:

At skrive en hjertefølt tak til et andet menneske kan have helende kraft. Samtidig bliver man meget bevidst om, hvad den anden faktisk betyder for én, og hvad det betyder at netop denne person er i ens liv. Det er også en øvelse i at lægge mærke til alle de små ting, som gør en forskel, men som vi godt kan komme til at tage for givet i livet.

Når vi får øje på noget af det, som et andet menneske har gjort for én både i det store og i det små, giver det også en mulighed for at se denne person i et nyt lys. Det kan medvirke til en dybere relation og et ændret perspektiv. Måske kan det endda være med til at finde fred med ting, som er sket i fortiden, og som vi ikke længere kan ændre på. Altså en form for tilgivelse.

TIDSFORBRUG:

Brug noget tid på at overveje, hvilken person du gerne vil skrive brevet til. Måske er der flere mennesker i dit liv, som du gerne vil sige tak til, og det kan jeg kun anbefale. Tag dig også tid til at tænke lidt i overskrifter og hovedpunkter. Det kan gøre det nemmere at starte skriveprocessen, når den tid kommer.

Når du skal skrive brevet, er det en god idé at sætte en times tid af. Måske tager det kortere tid, fordi du har tænkt over indholdet længe, men det kan også være, at det er en længere proces, som du skal gå til og fra. Nogle gange sker der det, at nye erkendelser dukker op, som kræver en yderligere refleksion, inden du kan skrive videre.

SÅDAN GØR DU:

Sæt tid af til selve skrivningen. Sæt dig et sted, hvor du ved, at du ikke bliver forstyrret i det tidsrum, som du har sat af i første omgang. Gør det til en hyggelig stund, måske med stearinlys og dæmpet musik, så du kan finde den rette skrivestemning.

Det er egentlig bare at gå i gang med at skrive om løst og fast. Tænk ikke for meget over, hvad der kommer ned på papiret. Måske skal det redigeres efterfølgende, måske giver det mere mening at aflevere det i rå form. Skriv om de store linjer, men også om det helt konkrete. Det kan være en tak for, at vedkommende altid er en støtte for dig, når du har brug for det, og samtidig at du virkelig er taknemmelig for, at denne person smed hvad han eller hun havde i hænderne i en helt konkret situation for at hjælpe dig. Det kan også være en tak for, at denne person sørger for, at der er vasket op til hverdag eller at han/hun altid sørger for, at du føler dig godt tilpas i hans/hendes selskab. Skriv fra hjertet.

Forestil dig den anden person modtage brevet, og tænk dybt over - helt nede i hjertet - hvad du gerne vil nå at fortælle den anden, hvis vedkommende var tæt på at skulle dø. Hvad er vigtigt, at den anden ved, du er taknemmelig for?

Giv brevet uden forventninger. Gør dig det klart, at det ikke er sikkert, at der faktisk kommer respons på det brev, du afleverer. Skriv det og giv det af et rent hjerte, fordi du ved, at det gør den anden glad og at du samtidig ved, at du har fået sagt noget betydningsfuldt, som var vigtigt for dig.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg valgte at starte med at skrive et brev til min far. Og det blev faktisk en meget rørende og følelsesladet oplevelse at skrive brevet. Jeg havde sat god tid af, og det var en stund, hvor jeg vidste, at jeg ikke ville blive forstyrret. På forhånd havde jeg tænkt nogle mere overordnede ting, jeg gerne ville sige tak for, men efterhånden som jeg kom i gang med at skrive, kom jeg i tanke om flere og flere mere konkrete ting. Selvfølgelig, som egentlig har stor betydning, når jeg tænker over det. Det var fx at min far altid har sørget for, at der var friske grøntsager i haven om sommeren, eller at han byggede et legehus til mig, da jeg var en lille pige. Det var også mere overordnet og de helt store linjer.

Min oplevelse var, at jeg på en måde fandt fred med en fortid, som jeg alligevel ikke kan

ændre på, og det forandrede også lidt mit billede af min fars betydning for mit liv. Jeg gav ham det uden forventning om, at han skulle sige tak, uddybe noget i brevet eller at vi skulle snakke om indholdet. Det var bare en stor kærligheds-erklæring fra mig til ham, helt enkelt og meget dybtfølt. Og helt egoistisk var det også en mulighed for at få fortalt ham, hvor taknemmelig jeg er for at han er min far, inden han en dag (forhåbentlig om mange år) ikke længere er her på jorden.

Efterfølgende skrev jeg på samme måde et brev til min mor, og det var som at sætte mig selv og min fortid fri. Det var en måde at acceptere, at vi ikke kan forandre det der er sket, og at det vigtigste er den relation, vi har til hinanden her og nu.



9: Tændstikker i lommen

Det flytter virkelig noget

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Denne øvelse er meget simpel, og den handler om at gøre det synligt, at vi faktisk hver dag øver os på at blive en lille smule bedre til en egenskab eller det, at være menneske. Det er en variant af øvelsen tre gode ting, men bare med håndgribelige "redskaber" i lommen, som gør det tydeligt, at vi husker at lægge mærke til, at vi flytter os lidt hver dag.

Du vil hver dag, når det er lykket at gennemføre din øvelse, opleve en glæde ved at glæde andre eller dig selv med de handlinger, du vælger at føre ud i livet.

TIDSFORBRUG:

Det kan være meget forskelligt, fordi der vil være dage, hvor det er nemmere at få øje på det, der lykkes end andre. Men omkring et kvarter om dagen i to uger er et godt sted at starte. For rigtig at flytte vanetænkning kræver det øvelse og gentagelse.

SÅDAN GØR DU:

Du skal definere det, som du gerne vil være bevidst om i denne øvelse. Det kan være, at du vil give komplimenter til andre, at du vil tale med en fremmed, at du skal gå en tur som en måde at drage omsorg for dig selv eller hvad du beslutter dig for. Det skal handle om en måde at række ud til verden eller dig selv.

Om morgenen tager du tre tændstikker (eller små sten eller papirclips eller andet) i den ene lomme. Tanken er, at du i løbet af dagen gør det, som du har besluttet dig for at gøre, skal flytte de tre tændstikker - én ad gangen - til den anden lomme. Og det må du gøre, når du har gennemført det, du har defineret. Når alle tre tændstikker er flyttet, kan du klappe dig selv på ryggen for, at du har gennemført det, du har sat dig for. At du har gjort andre eller dig selv lidt mere lykkelig, end hvis du ikke havde gjort det.

Øvelsen kan kombineres med en anden, som handler om ikke at brokke sig eller kritisere i en uge. Her kan det være et omvendt fokus, altså at tændstikken flyttes, hvis vi fejler. Det betyder, vi har tre fejltrin om dagen, mens vi øver os på at fralægge os en dårlig vane.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg bruger denne øvelse, når der er noget, jeg gerne vil blive lidt bedre til i forhold til mig selv eller mine omgivelser. Faktisk har jeg også lavet øvelsen sammen med min mand, hvor vi hver skulle gøre tre søde ting for hinanden hver dag i en periode. Det var ikke helt så nemt, som jeg troede, og det krævede stor bevidsthed af os begge at finde på små ting, som vi vidste, at den

anden blev glad for. Fokus var her at glæde en anden.

Når jeg har små sten i lommen, som skal flyttes, bliver jeg hele tiden mindet om, at jeg har sat mig for at gøre noget rart for en anden eller for mig selv. Og det "tvinger" mig selv til at gennemføre, fordi jeg gerne vil gøre det, jeg har sat mig for.



10: Husk det dårlige

Og hvordan du kom igennem

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Vi kan nogle gange stå i situationer, og der kan være tider i vores liv, som fylder os med sorg, vemod og bebrejdelse. Når vi er midt i dem, kan det føles som om det aldrig går over igen, og at dette er en evig tilstand. Det er selvfølgelig øjeblikke, som forandrer vores liv for altid, også på den dårlige måde. Men disse øjeblikke er ikke vedvarende, og der sker hver dag en lille forandring, så dagen i dag er anderledes end i går. Vi har en ny erfaring med, som vi ikke havde tidligere.

Når vi ser på de dårlige stunder, som ligger bag os, kan det hjælpe os med at få øje på de ressourcer, vi har til at komme gennem de værste tider og de største nederlag. Ved at dvæle ved en svær stund, kan vi se, hvor langt vi faktisk er nået og hvilke egenskaber og erfaringer, vi har taget med os fra denne oplevelse.

TIDSFORBRUG:

Denne øvelse kræver blot en stille stund, hvor du ikke bliver afbrudt. Det kan være en god idé at kunne skrive det ned, men det er op til dig. Brug en halv times tid med jævne mellemrum for at se, at også de svære stunder i livet kan være med til at fylde dig med taknemmelighed over hele dit liv.

Brug lidt tid på forhånd med at tænke over, hvilken stund du gerne vil reflektere over. Der kan

være flere, men start måske med det, som har gjort allermest ondt, for at få fat i roden.

SÅDAN GØR DU:

Lav dig en god kop kaffe eller en varm kop te og sæt dig godt til rette et rart sted. Hvis du gerne vil skrive samtidig, skal du huske at have en notesbog eller din computer indenfor rækkevidde. Du har på forhånd tænkt over, hvilken situation eller periode i dit liv, du gerne vil reflektere over.

Tænk på din dårligste stund eller sværeste periode. Det kan være tabet af en, du holdt af, sorgen over et handicappet barn, at du ikke fik dit ønskejob eller det barn, du ønskede dig. En livskrise, som har sat sine spor på din personlighed og din livsbane.

Brug fx disse refleksioner:

- Jeg er nu på den anden side med en ny erfaring i livet.
- Jeg er kommet gennem en prøvelse, som jeg ikke troede var mulig.
- Jeg holdt ud, selvom alt syntes håbløst.
- Tænk, hvor langt jeg er kommet siden det skete.
- Hvilke gode erfaringer har jeg fået som følge af denne svære stund?
- Hvilke egenskaber har jeg opdaget om mig selv, fordi jeg stod dette igennem?
- Hvilke personer viste sig at stå det igennem ved min side?

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har haft nogle sorte stunder i mit liv. Også perioder, hvor jeg var overbevist om, at jeg aldrig ville blive glad igen. Min søns mistrivsel i skole og hans autismediagnose har virkelig været med til at definere mig og mine valg i livet. På godt og ondt. At opleve noget så hjerteskrærende og være i situationer, som jeg ikke kunne handle mig ud af, har i perioder næsten knækket halsen på mig. Omvendt har jeg lært, at jeg er stærkere end jeg troede, og at jeg har en råstyrke, jeg kan hive frem, når det virkelig gælder.

Min taknemmelighed omkring denne periode er, at jeg har fået defineret, hvilke mennesker der virkelig er der for mig, når det

gælder. Jeg har fundet min professionelle vej, som er helt anderledes end jeg troede for 20 år siden. Og ikke mindst, så har jeg lært, at jeg stadig står med fødderne solidt plantet i den jyske muld, også selvom jeg ind i mellem svajer. Jeg rejser mig altid igen i en stærkere, men også mere sårbar form end før. Det er jeg så taknemmelig for at vide.

Det fylder mig virkelig med dyb, dyb taknemmelighed, at jeg - og vi - er kommet så langt siden den tid, hvor alt synes at være kaos. Jeg føler stor glæde over, at jeg har egenskaberne til at være i stormvejr og stadig finde livet værd at leve. Blandt andet fordi taknemmelighed og ydmyghed fylder så meget i mit liv.



**DU KAN
OVERKOMME STOR SMERTE,
FRISTELSE OG NEDERLAG**

11: Fire spørgsmål

Om at se, hvad du får og hvad du giver

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Disse spørgsmål skal hjælpe dig med at tænke over den gensidige kvalitet, der er i de relationer, du har til mennesker i dit liv. Det kan være kolleger, nære venner, familie, ægtefælle eller mere perifære bekendtskaber. Ved at reflektere over jeres indbyrdes forhold kan du udvikle en større forståelse, både for jeres indbyrdes forhold, men også udvikle en større selvforståelse.

Øvelsen går ud på både at se, hvad du modtager fra andre og hvad du selv giver, men også hjælpe dig med at få øje på, at du selv kan være en kilde til smerte hos en anden. Samtidig får du også en forståelse for, hvad netop denne person betyder i dit liv, og hvad du vil miste, hvis vedkommende ikke længere var der.

TIDSFORBRUG:

Brug et kvarter hver aften i en afgrænset periode på måske én til to uger. Brug lidt tid på at tænke over, hvilke personer du gerne vil undersøge dit forhold til, og skriv dem ned på forhånd. Det kan også være antallet af relationer og personer, som bestemmer, hvor længe denne øvelse skal være en daglig rutine.

SÅDAN GØR DU:

For hver person, som du har udvalgt, skal du stille disse fire spørgsmål:

1. Hvad har jeg modtaget fra xx? Her handler det om at lægge mærke til de gaver, vi modtager fra andre mennesker. Det kan være alt fra et smil eller en hjælpsom handling, at denne person lyttede i en svær stund eller at

vedkommende helt konkret hjalp med at slå græsset.

2. Hvad har jeg givet til xx? En relation er både at modtage og at give, derfor må vi også reflektere over, hvad vi giver til den person, som vi tænker på. Hvordan har vi prøvet på at gøre denne persons dag lidt bedre, både helt konkret eller i mere overført betydning. Dette hjælper os med at se, hvor forbundet vi er med andre, og samtidig er det med til at fjerne fokus fra, at vi er berettiget til at modtage uden at give. Tænk desuden over, hvordan du kan give tilbage på en måde, så din taknemmelighed vises på en passende måde. Altså hvem skylder vi en tak, og hvordan skal denne tak gives?

3. Hvilke problemer og udfordringer har jeg forårsaget for xx? Vi kommer nogle gange til at såre andre, og ind imellem gør og siger vi noget, som forårsager smerte hos den person, vi tænker på. Ved også at lægge mærke til de ord, tanker og handlinger, som kan såre andre, ser vi ikke kun på det, som generer os selv. Det er en måde at kende sig selv og acceptere, at vi også gør andre ondt nogle gange.

4. Hvad vil det betyde, hvis xx ikke var i dit liv? Nogle relationer kan vi komme til at tage for givet, fordi det er mennesker, som altid er der. Brug derfor en stund på at tænke over, hvilken betydning det vil have for din hverdag og dit velbefindende, hvis denne person ikke var en del af dit liv. Når vi virkelig sender taknemmelighed i en andens retning, bliver vi mere overbærende overfor den smerte, de kan påføre os, og vi bliver mere bevidste om, at vi ikke ønsker at gøre dem kede af det.

Du kan også bruge øvelsen på en lidt anden måde. Brug et kvarter hver aften på at reflektere over, hvem du har modtaget gaver fra i dag. Tænk bredt, stort og småt. Tænk på dit barns pædagog, buschaufføren eller kassedamen. Alle sammen mennesker, som er med til, at dit liv

hænger sammen og gør en forskel for din hverdag. Tænk også på, hvad du gav tilbage og ikke mindst, hvad det vil betyde, hvis ikke pædagogen var der eller bibliotekaren eller postbuddet.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har især brugt den sidste del af øvelsen. Altså at scanne min dag for alle de mennesker, som jeg har været i berøring med og tænkt på både det, jeg har modtaget, men også det jeg har givet. Samtidig har det givet mig en bevidsthed om, at jeg ind imellem kommer til at såre dem, som jeg holder af, og at jeg vil prøve at gøre det lidt bedre næste dag. Fordi jeg gerne vil gøre det godt for især mine nærmeste og vise dem i ord og handlinger, hvor meget de betyder for mig og hvor taknemmelig jeg er for den

relation, vi har. Det giver mig også en lyst til at række ud og vise min taknemmelighed på en passende måde. Fx har jeg skrevet til mit barns lærer, at jeg er så taknemmelig for den måde, de passer på mit barn og giver ham nogle gode rammer i skolen. Eller jeg fortæller mine børn helt konkret, hvor glad jeg er for, at de har hjulpet med at lægge vasketøjet sammen eller at de har tømt opvaskemaskinen. Simpelthen fordi det ikke er en selvfølge og fordi det ikke er handlinger jeg tager for givet, at de gør (selv om det kan være én af deres pligter).



12: Mine sansers fulde fem

Taknemmelighed for vores fysiske væren

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Nogle af de resultater, som forskningen viser er, at der er en udpræget taknemmelighed over kropsrelaterede velsignelser. At føle glæde og taknemmelighed for et godt helbred, at være i live, ikke at have allergi, at have sanser og organer, som fungerer, at der er moderne medicin, som kan kurere sygdomme og lindre smerter eller at alle knogler er intakte er gengangere i forskningen. Og det er absolut også værd at være taknemmelig for. Vi kan dog komme til at tage dette for givet, og ofte er det først, når vi konfronteres med sygdom eller kropslige skavanker, at vi forstår, hvad det betyder, at vi har et bevægeapparat, det fungerer og en krop, der er fri for smerter og sygdom.

Denne øvelse hjælper dig med at få et større bevidsthed om, hvor stor en gave det er at have alle sanser og kropslige funktioner i behold.

TIDSFORBRUG:

Brug små øjeblikke hver dag, hvor du reflekterer over sansernes og kroppens betydning. Brug evt. din telefon til at lave små påmindelser om, at du skal huske dette.

Du kan også skrive i din dagbog hver dag i en uge eller bruge en halv til en hel time mere dybdegående med virkelig at tænke over, hvad det betyder for dig, at du kan dufte til blomsterne, smage din mad, høre fuglenes kvidren, føle dine børns kærtegn eller se årstidernes skiften.

SÅDAN GØR DU:

Hvis du bruger øjeblikke hver dag, er det egentlig meget simpelt. Stop op, hvor du er. Se dig omkring. Hør, lyt og mærk hvad der er, og tænk så over, hvad det ville betyde for dig, hvis dine sanser ikke var intakte. Mærk også din krop, og tænk over, hvilken betydning det har for dig, at du kan gå og løbe, at du har begge arme, at du overhovedet er i stand til at trække vejret, og at du (måske) er helt fri for smerter og sygdom. Har du forskellige skavanker, så send en kærlig tanke til alle de funktioner, du stadig har i behold.

Skriver du mere dybdegående enten i længere tid eller over flere gange, kan du jo starte med at være taknemmelig over, at du er i stand til at trække vejret. Tænk over at du faktisk kan sidde her i din stol med din dagbog eller computer og har evnen til at bruge dine fingre til at holde kuglepennen eller lade dem danse over tastaturet. Du har evnen til at tænke og formulere dig, og det er ikke en selvfølge, at du kan se alt det smukke, der er i verden. Det er heller ikke selvfølgeligt, at vi lever længe og at vores kroppe følger med til alle de påvirkninger, vi giver den. Hver eneste dag er en gave, og hver eneste dag du kan stå ud af sengen, bevæge dig på badeværelset, mærke bruserens stråler på din krop og selv tage tøj på, dufte morgenkaffen og mærke den kolde luft på dine kinder, mens du cykler på arbejde. Du er i sandhed et privilegeret menneske at have alle dine sanser i behold.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg er ikke en vårhare længere, med mine 43 år kan jeg ind imellem mærke, at min krop tager lidt længere om at komme i gang. Især min ryg kan gøre livet lidt ubehageligt for mig til tider. Derfor lægger jeg virkelig også mærke til, når min krop er frisk og uden smerter.

Jeg bruger også øjeblikke på at glæde mig over, at jeg har evnerne til og mulighederne for at kunne løbe, svømme og gå en tur. Min svigermor var benamputeret, og jeg så hvad det gjorde ved hendes livskvalitet, at hun ikke havde fuld bevægelighed og mulighed for at komme ud af huset, når hun havde lyst. Derfor tager jeg det ikke for givet, at jeg selv kan bevæge mig rundt i min hverdag.

Nogle dage bruger jeg også stunder på at tænke over, hvor heldig jeg er at kunne se, lytte og tale. Jeg sætter stor, stor pris på god og velsmagende mad, og jeg tager mig tid til at dufte til vin, blomster og nyslået græs (og er samtidig taknemmelig for, at jeg ikke har allergier, som forhindrer mig i at gøre noget af dette).

Ind imellem laver jeg et tankeeksperiment og tænker på, hvilken sans jeg mindst kan undvære, og så bliver jeg meget bevidst om, hvor stort privilegium det er at kunne lytte til mine børns stemmer, smage friske jordbær eller se udsigten over skoven fra min stue. Og så føler jeg mig virkelig velsignet. Helt ind i det allerinderste.



13: Visuelle påmindelser

Kærlige måder at minde os selv om taknemmelighed

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Ude af øje, ude af sind. Vi skal ind imellem have lidt støtte til at blive mindet om vores velsignelser. Vi ved det jo godt, at vi har så meget at sige tak for, men i hverdagen kommer vi til at glemme det, fordi tiden bare flyver af sted uden at vi helt formår at mærke alt det gode i vores liv.

Hvis vi hjælper os selv med visuelle påmindelser, vil de virke som bevidstgørelse af, at vi er nødt til at lægge mærke til alt det, vi har at være taknemmelige for i hverdagen. Det er helt normalt og meget menneskeligt, at det glider ud af vores bevidsthed, og selvom vi har gode intentioner, er det ikke altid helt nok til at skubbe taknemmelighed forrest i køen. Vi har simpelthen brug for at blive mindet om det, og her kan små visuelle hjælpemidler være en god idé.

TIDSFORBRUG:

Det tager tid at producere de forskellige små beskeder til dig selv. Måske kaster du dig over større kunstneriske projekter med malerier, billeder eller citater, og måske bruger du bare små post-it, som hurtigere kan være med til at komme igang. Telefonen er også et godt hjælpemiddel, og det tager ikke lang tid at lave en alarm med en sød påmindelse på tilfældige tidspunkter.

SÅDAN GØR DU:

Der er virkelig mange muligheder for at gøre taknemmeligheden visuel. Det kan være et flot plakat, som hænger i dit kontor med forskellige citater og tekster som minder dig om alt det, du har at takke for. Måske kan du brug en

køleskabsmagnet eller du og din familie kan sammen lave et billede, så du både tænker på motivet og processen i at lave billedet sammen.

Telefonen, som er en del af vores liv, kan bruges til at sætte alarmer på forskellige og tilfældige tidspunkter med små påmindelser om at lægge mærke til små og store ting i dit liv, som du føler dig taknemmelig for. Du kan også sætte en alarm hver morgen kl. 6 eller om aftenen lige inden du plejer at gå i seng, som gentages hver måned samme dato. Det skaber igen en bevidsthed om det, du har valgt at minde dig selv om - hver eneste morgen.

Post-it lapper eller andre små sedler er også en rigtig god måde at visualisere små beskeder til dig selv. De kan hænge alle mulige steder: På badeværelsesspejlet, ved din computer, på vaskemaskinen eller din fjernbetjening. Du kan evt. bruge sætninger, du har skrevet i din taknemmelighedsdagbog eller i øvelsen 3 gode ting hver dag og skift dem ud ind imellem. Ellers mister det sin effekt.

Brug også forskellige citater, som kan hænge som dekoration forskellige steder i dit hjem. Du kan selv dekorere med farver og billeder, og det er nemt at printe flotte billeder med forskellig tekst på printerpapir. Her er et par engelske eksempler: "Yesterday is history, tomorrow is a mystery ... today is a gift", citat Eleanor Roosevelt. "Gratitude can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend", citat Melody Beattie. "Reflect upon your present blessings of which every man has many - not on the misfortunes of which all men have some", citat Charles Dickens.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg havde et helt år, hvor jeg havde skrevet små søde beskeder til mig selv på min telefon og lagt dem som to daglige alarmer. Én om morgenen og én om aftenen. De gentog sig så samme dato hver måned. Til at starte med var det så skønt at få de små påmindelser om alt fra: "Tænk på et smukt musikalsk minde", "Mærk vinden i ansigtet, når du cykler", "Brug et minut på at sende en venlig tanke (måske en besked) til én, du holder af" eller "Jeg glæder mig over at spise mig mæt hver eneste dag". Små hverdagsting, som jeg glemmer at tillægge værdi,

men som jeg med de små beskeder blev mindet om med en måneds mellemrum.

Så vidt jeg husker, fortsatte jeg ca. et år. Til sidst blev de mange beskeder dog et irritationsmoment, at de dukkede op på telefonen hele tiden, og jeg tog mig ikke tid til at læse dem og tage budskabet ind. Derfor stoppede jeg det, men kan sagtens finde på at genoptage det i en periode. Det kan også være, at jeg kaster mig over de små sedler overalt i mit hus. Måske vil jeg alliere mig med min familie, så jeg ikke på forhånd ved, hvad og hvornår jeg bliver mindet om alt det gode.



14: Hold øje med dit sprog

Hvad du siger, er du selv

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Den måde, vi taler på, og de ord, vi vælger i vores hverdag, har stor indflydelse på, hvordan vi opfatter verden, men også hvordan vi selv bliver opfattet. Nogle gange kan både ordene i tanker, men også de ord, vi siger højt blive til virkeligheden. Hvis du fx tænker, at du INTET har at være taknemmelig for, vil din hjerne lede efter måder at få dette bekræftet på. Ordene bliver dermed til virkelighed, og du tager dine ord for gode varer.

Heldigvis kan vi hjælpe vores hjerner med at tænke anderledes, og efterhånden vil det også smitte af på de ord, vi vælger at bruge. Taknemmelige mennesker har en særlig sproglig stil. De bruger oftere ord som gaver, givere, velsignelser, held, heldig og rigdom, hvor de mindre taknemmelige synes at fokusere på tab, fortjeneste, mangler, fortrydelse, behov og mangelfuldhed.

Alle de negativt ladede ord kan stamme fra en manglende tro på os selv og vores eget værd, hvor taknemmelighed har bund i en grundlæggende overbevisning om, at vi har værdi alene af den grund, at vi er mennesker. Det handler helt enkelt om, hvordan vi også med sproget får øje på det, som er os givet, og på hvordan andre bidrager til at gøre vores liv rart.

TIDSFORBRUG:

Dette er en proces, som starter nu. Det handler mere om en bevidstgørelse af, hvordan

du dels tænker om og dels taler til verden. Derfor er det svært helt at give en tidsangivelse for, hvor lang tid det tager. Det er en livslang øvelse, tænker jeg.

SÅDAN GØR DU:

Prøv i din næste samtale med din kollega, ven, datter eller ægtefælle at ligge mærke til, hvilke ord du vælger, når du taler. Er det negativt eller positivt ladede ord, og er fokus på det, som er godt og som fungerer, eller leder du efter måder at bekræfte, at der er mangler i dit liv og at du har behov, som ikke bliver opfyldt. En såkaldt krævementalitet kan godt komme til at overtage ens tanker, og så handler det om at få vendt tankerne til et større fokus på alt det i livet, som du har at være taknemmelig for.

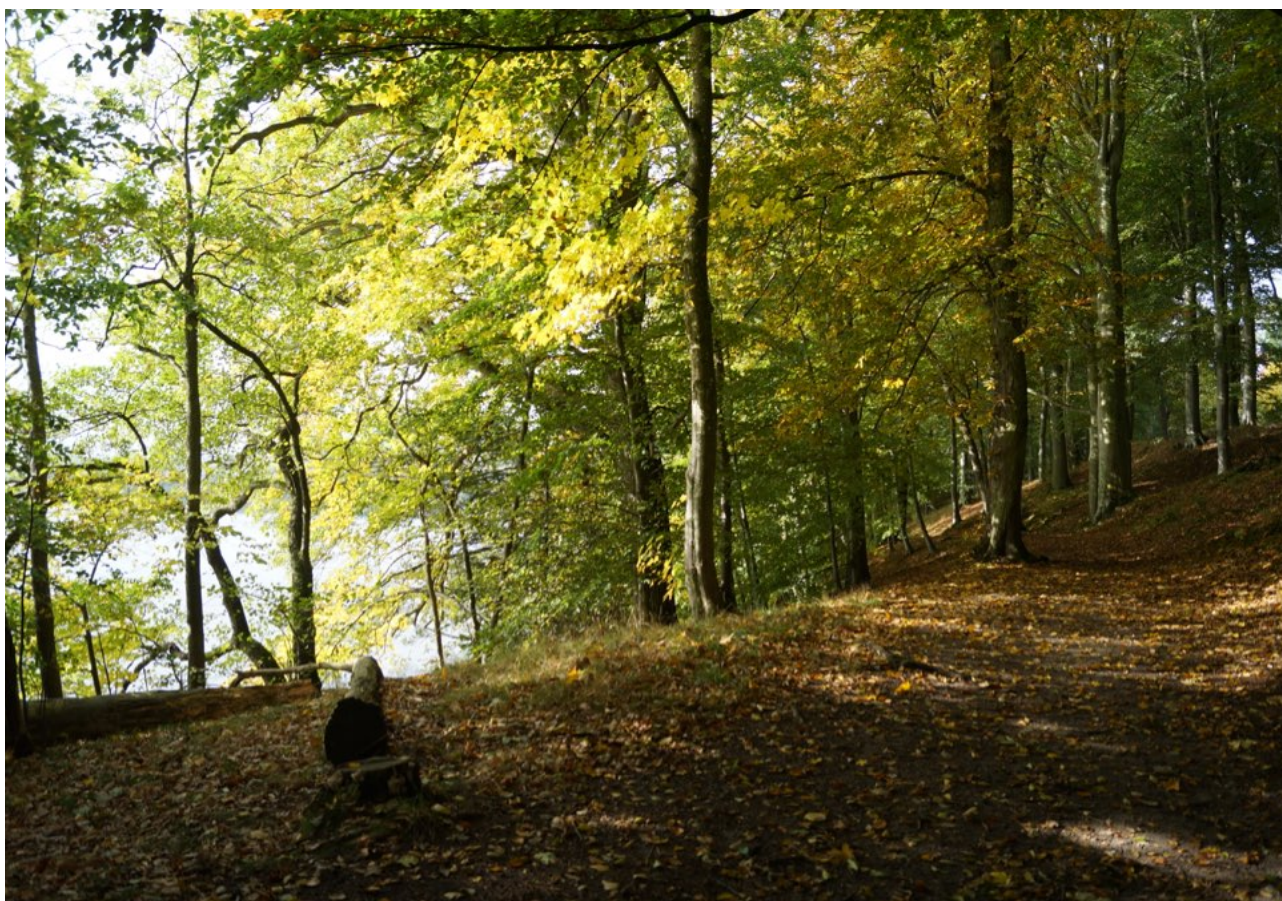
Tænk også over, hvordan du snakker til og tænker om dig selv. Hvilke tanker gør du dig, hvis du har lavet en fejl? Og hvad hvis andre omkring dig fejler? Det kan være et pejlemærke i forhold til at forstå, hvordan dine egne ord kan være med til at præge dit udsyn på verden. Næste gang, du kommer til at gøre noget forkert, så stop op og læg mærke til, hvilke tanker og hvilke ord der naturligt kommer til dig. Er der fokus på mangelfuldhed og dukker vendinger som "ikke god nok" eller "jeg fik som jeg havde fortjent" op eller tænker du mere "jeg gjorde det bedste, jeg kunne" og "jeg er heldig, at jeg har muligheden for at lære af mine fejltagelser". De kan give en indikation om, hvorvidt du har et arbejds punkt i dit ordvalg.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Jeg har været virkelig hård ved mig selv og min omverden i forhold til mit ord- og tankevalg. Når jeg har fejlet, har jeg slået mig selv i hovedet med vendinger som: "Du kan heller ikke finde ud af noget" eller "Du fortjener heller ikke at se det gode og blive mere lykkelig" og videre i samme dur. Det har forplantet sig i mit udsyn på verden, så jeg også havde meget fokus på andres mangler og alt det de krævede, men som jeg ikke nødvendigvis synes de fortjente. Jeg har årelang erfaring med at tro, at jeg ikke var god nok. Faktisk har jeg ikke været bevidst om den effekt,

det dels havde på mig selv, og dels på mine omgivelser.

Efter taknemmelighed og egenomsorg er blevet en del af min daglige praksis, har mit ordvalg og min tankevirksomhed også ændret sig. Med små, små skridt. Det er ikke sket fra den ene dag til den anden, og jeg kan sagtens falde i fælden med at bebrejde mig selv og se på alt det, jeg ikke kan. Men jeg øver mig hver dag i at få øje på mit held, min rigdom og mine gaver og ikke mindst tilgive mig selv, når jeg laver fejl. Det er helt menneskeligt. Med denne tanke bliver jeg mere overbærende overfor mig selv, men i høj grad også overfor andre, fordi mit indre ordforråd lige så stille forandrer sig.



15: Ændring af perspektiv

Omskrivning af det negative

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Denne øvelse hjælper dig med at se sagen fra to sider, og samtidig lære, at det som kan synes negativt og frastødende, måske også kan have en positiv og tillokkende egenskab. Vi kan som mennesker nemt komme til at lægge mærke til adfærd og udtalelser hos både os selv og andre, som vi ikke bryder os om. Det skubber os væk og skaber afstand til andre og inde i hos selv oplever vi, at der er sider, vi ikke ønsker at vise omverdenen eller som vi ikke bryder os om hos os selv. Og når vi så samtidig ser disse egenskaber hos andre, bliver disse meget lidt flatterende sider meget tydelige.

Ved at omskrive det negative og øve sig i at få øje på det positive i det negative, lærer vi både at skifte perspektiv, men også at forstå at livet er komplekst, og at vi har brug for mere nuancerede versioner af virkeligheden. På den måde kan vi også bedre acceptere alle sider af vores personlighed og ikke kun dem, vi bedst kan lide og helst viser frem. Vil du ændre noget i dit liv, må du også ændre din bevidsthed og dit perspektiv.

TIDSFORBRUG:

Jeg præsenterer her en tidsafgrænset øvelse, som kan være god at starte med, men jeg tænker dette som en løbende proces, som langsomt hjælper dig med at lægge mærke til, at der er godt i alt.

Den tidsafgrænsede øvelse tager omkring en halv til en hel time. Og det er ingen skade til at gentage den med fx en måneds mellemrum for at

se, hvor langt du er i processen og om dit perspektiv langsomt forandrer sig.

SÅDAN GØR DU:

Sæt tid af til øvelsen, så du ikke bliver forstyrret. Du kan vælge, om du vil skrive dine tanker ned, eller om det fungerer bedst for dig uden skriften.

Tænk på en egenskab hos et andet menneske, som du virkelig finder frastødende. Det kan være dovenskab, dominans, egoisme, manglende initiativ, manglende selvdisciplin eller noget helt andet. For at finde noget, der virkelig rammer dig, brug sætninger som: "Hun er simpelthen så..." eller "Jeg kan ikke holde ud, når han...". Altså noget, som trigger dig. Mærk for alvor, hvad du tænker om denne egenskab. Hvorfor finder du den frastødende? Hvad er det hos dig, den rammer? Har du selv denne egenskab, og hvad gør du, når den viser sig? Hvad tænker du om andre, der har denne egenskab? Hvad synes du, at de bør gøre? Tænk videre i samme dur.

Forestil dig så, hvad denne egenskab har af gode ting. Hvad bringer den med sig af positive tanker og positiv adfærd? Hvornår er det godt at have denne egenskab? Hvornår kommer den til sin ret? Hvad kan du bruge denne egenskab til i dit liv? Hvornår træder den frem i dit liv og bidrager positivt, og hvilke gaver giver det mig, at jeg giver denne egenskab plads?

Jeg kommer med et eksempel nedenfor.

Øvelsen kan kickstarte en proces, hvor du langsomt får øje på, at alt det, som trigger dig,

FORFATTERENS ERFARINGER:

Ændrede perspektiver har virkelig hjulpet mig til at leve et mere taknemmeligt liv. Jeg har fundet mere fred med mig selv og ikke mindst andre efter at jeg er begyndt at arbejde med dette mere systematisk. Det er hårdt arbejde, men det lønner sig. Jeg kan anbefale dig at se mere om dette skyggearbejde hos Pernille Melsted eller Lone Lund Jørgensen, som er inspireret af Debbie Fords skyggeforskning.

Jeg bruger inaktivitet som eksempel. Det har virkelig været en egenskab, som tidligere fik mig til at se helt rødt. Jeg lever selv et aktivt og sundt liv, og jeg har sjældent undet mig en pause fra at være i gang på alle planer. Det har til

gengæld også haft den slagside, at jeg indimellem nærmest er faldet om og er brændt ud i krop og sind. Da jeg stødte på de ændrede perspektiver, lærte jeg, at inaktivitet også har en positiv side. At være passiv og doven er også med til at skabe en balance i mit til tider hektiske liv, og ved at tvinge mig selv til at se, hvornår inaktivitet faktisk bidrager positivt, har jeg lært, at det er ok ind imellem at springe en løbetur over eller ikke altid være i gang med det ene og det andet. Dette nye perspektiv har givet mig en accept af, at jeg kan slappe af og lave ingenting med god samvittighed, fordi det gør mig godt og er en måde at restituere, så der er bedre balance mellem aktivitet og afslappethed.



16: Ingen brok og kritik

Forny et energi til at se det positive

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Helt uden vi selv lægger mærke til det, kommer vi til at kommentere på alt det, som er irriterende og træls, det der ikke fungerer, at det er dårligt vejr, at vasketøjskurven igen flyder over og alle de andre små irritationsmomenter vores hverdag også består af. Det er bare ord, der smutter ud af munden inden vi når at tænke over det. Sådan er det for mig i hvert fald. Kritikken handler både om dig selv og andre mennesker samt situationer i din hverdag.

Nogle mennesker tænker højt, og det vil sige, at stort og småt får en kommentar med på vejen, helt ubevidst, men alligevel på en måde, så vores omverden - og vi selv - hører det. Ved at øve sig i at undlade at fortælle om det negative, giver vi mere rum til at få øje på alt det, som er godt. "Let it be" er en af Beatles' mest kendte sange, og vi kan hente meget inspiration til denne øvelse i sangen. Lad det fare, sig pyt og lad ikke bagateller ødelægge din dag. Det er dét, det handler om her.

TIDSFORBRUG:

Brug en dag på denne øvelse i ny og næ. En hel dag, hvor du sætter dig for IKKE at kommentere på det negative, at se dig selv i det bedste lys, at skubbe tankerne om små hverdagsbagateller væk for at give plads til et mere positivt udsyn på verden.

Hvis du virkelig skal udfordre dig selv, så bestem dig for at gøre det en hel uge, for der skal noget tid til før vi udvikler nye vaner.

SÅDAN GØR DU:

Beslut dig for, at i dag vil du ikke sige negative ting om situationer, mennesker eller dig selv. Du vil undlade at komme med kommentarer, når vaskemaskinen pludselig strejker, men i stedet tænke på, hvor dejligt, at den er der og at det er muligt at fikse den, så du igen kan få rent tøj. Du vil lade være med at irritere dig over den klassiske med toiletsædet eller tandpastapropen. I stedet tænke, hvor heldig og velsignet du er for, at du har en mand/kone, som du kan dele din hverdag med. Når det regner, vender du tanken til velsignelsen over, at vandet er med til at få træer og planter til at gro, så vi har et smukt landskab omkring os. Når du tænker, at du er en dårlig mor, fordi du bare serverer rugbrød med leverpostej til aftensmad, kan du overveje at du er så privilegeret, at du overhovedet har mulighed for at give din familie mad. Og videre i samme dur.

Du kan alliere dig med din familie, så de hjælper dig med at lægge mærke til hver gang du kommer til at falde i den negative fælde. Måske kan I lave øvelsen sammen, så ALLE i familien ikke må sige dumme, grimme og nedsættende ord om hverken situationer, ting eller mennesker. Det kan føles anstrengende til at begynde med, fordi det kræver en stor bevidsthed om at vende ordene og tankerne rigtigt, men det er en god bevidsthed og med træning, bliver I bedre til at lade ligegyldige ting ligge.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Dette var virkelig en udfordring for mig. Jeg bestemte mig for en hel dag IKKE at lade mig irritere over vasketøj, nullermænd, børnenes skænderier, det dårlige vejr osv. Der var nemlig nok, som jeg egentlig synes var træls. Jeg fejlede flere gange, men tænkte hver gang, at jeg bare skulle op på hesten igen.

Det gav mig dog en bevidsthed om, hvor meget energi jeg kaster i en forkert retning. Vasketøjet skal jo klares, og hvor er jeg privilegeret, at vi har penge til at købe smart tøj og bo i et hus med vaskemaskine, tørretumbler og skabe til at lægge tøjet i. Nullermændene kunne jeg vælge at fjerne med støvsugeren eller sige pyt og lade dem ligge. Jeg blev bevidst om, at det var en dårlig prioritering af energi at blive ved med at lade mig irritere over, at de var der: Gør noget ved problemet, eller lad det ligge! Mht.

ungernes uenigheder, så prøvede jeg at vende det til en tanke om, at jeg er så taknemmelig for, at de begge er i mit liv og at de fylder mit liv med stor, stor glæde - også selv om de ind imellem ikke er enige om tingene. Det gjorde mig lidt mere overbærende overfor deres skænderier, og jeg sendte et stort smil til dem begge. Det dårlige vejr med grå skyer, regn og blæst gav mig lyst til at blive indendøre med varm kakao, ild i pejsen og en god serie på Netflix - helt uden dårlig samvittighed over at jeg "burde" gå udendørs.

Således fik jeg vendt noget af det brok og kritik, jeg ellers ville have brugt min energi på. Jeg var især opmærksom på den negative energi, jeg vendte mod mig selv. Fx med nullermændene og vasketøjet kunne jeg slå mig selv i hovedet med, at det også var for dårligt, at jeg ikke kunne tage mig sammen til at gøre noget ved det. I stedet tænkte jeg, at jeg havde brugt tiden godt på at skrive og bage boller, som gjorde mig rigtigt glad.



17: Smil, helt enkelt

Smil til verden, og den smiler til dig

UDBYTTE AF ØVELSEN:

Det er så simpelt, så simpelt, at det kan være svært at tro. Men at smile øger faktisk følelsen af lykke og velbefindende. Den eneste ulempe ved denne øvelse er, at du måske får ømme kinder af at smile. Og helt ærligt, så er det nok ikke rigtigt en ulempe.

Eksperimenter viser, at hvis vi tager en blyant mellem tænderne som om vi smiler, mens vi læser en sjov tegneserie, vil vi opleve denne som værende sjovere end hvis vi tager en blyantspids mellem læberne og former en trutmund. Det handler om, at vi aktiverer de muskler, som simulerer et smil. Det samme gælder for taknemmelighed. Det er lidt som hønen eller ægget. Skal jeg have taknemmelighedsfølelsen først inden jeg går i gang med øvelserne eller skal jeg starte øvelserne, og så kommer følelsen? Ligesom med smil og blyant, så viser det sig, at følelsen kommer snigende, og at det blot kræver en ændring i vores indstilling. Og denne ændring kan vi hjælpe på vej lidt kunstigt, blandt andet ved at smile.

TIDSFORBRUG:

Dette er en daglig øvelse. Bestem dig for et tidsrum, hvor du vil møde alle andre med et stort smil (og måske en sød kommentar). Du vil opleve, at det gør noget ved dit humør og dit syn på verden. Prøv det fx næste gang, du tager på indkøb eller med bussen.

SÅDAN GØR DU:

I det valgte tidsrum lader du som om du har taget en blyant mellem tænderne og smiler det største smil, du kan finde. Det vil virke lidt kunstigt, og til at starte med vil det måske være i mindre skala, men prøv alligevel at holde smilet på dine læber hele tiden, og helst på en måde, så det også når dine øjne.

Som kontrast kan du jo prøve at gå ind i bussen med et ansigtsudtryk som om du har blyantspidsen i munden. Det har stor effekt for dit eget velbefindende og i høj grad også på den energi, du sender ud i omverdenen.

FORFATTERENS ERFARINGER:

Det var helt vildt unaturligt og meget grænseoverskridende at tage på indkøb med et stort (og hvad der til at starte med føltes kunstigt) smil på læberne. Jeg havde det lidt som om alle kiggede lidt underligt på mig. Men jeg oplevede også, at mange af mine medmennesker smilede tilbage og på den måde var det virkelig karmaloven, der blev sat i sving. At jeg fik så meget positiv energi og mange smil tilbage, så indkøbet blev til en bedre oplevelse end hvis jeg

bare havde lukket mig inde i mig selv og gået målrettet efter det, jeg skulle købe.

Jeg vil helt klart gøre det flere gange, hvor jeg har overskud til det og hvor det i øvrigt er passende. Jeg oplevede også, at jeg i højere grad fik øjenkontakt med folk, hvilket gjorde at jeg faktisk følte mig set.

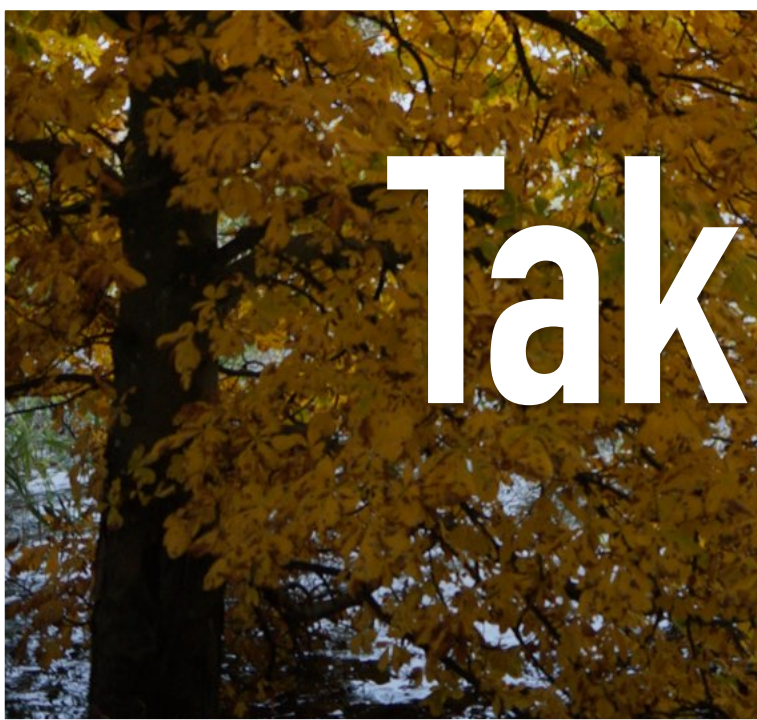
Taknemmeligheden bestod især i, at jeg ikke følte mig alene i verden, fordi jeg havde kontakt med mine medmennesker. At jeg er en del af noget større - også i supermarkedet.



ANNE-METTE SOHN JENSEN



FORFATTER * FOREDRAGSHOLDER * RÅDGIVER
CAND.PÆD. I PÆDAGOGISK PSYKOLOGI
WWW.ANNEMETTESOHN.DK



Tak