

# SIG TAK

## – og få et lykkeligt liv i balance

Hver gang du skaber en tanke, skaber du dit eget liv og den måde, du ser dit liv på. Du kan vælge at tænke på det, du ikke har nået, de få rynker du har eller de nye sko, du synes, du mangler. Du kan også vælge at tænke på det, du er taknemmelig for, det er måske din hund, din kæreste, din ven, dit smil i spejlet, din morgenkaffe, eller hvad du nu er taknemmelig for i dag.

Den nyeste forskning viser, at fokus på taknemmelighed reducerer stress, skaber et bedre immunforsvar, forbedrer arbejdsklimaet og styrker dit selvværd.

Kender du det, at du vågner en mørk vintermorgen. Det regner og er gråt, og du orker ikke at gå i gang med dagen. Listen over alt det, du skal nå, inden du igen kan ligge i din seng, er uoverskuelig lang. Tankerne kører i en negativ cirkel, og du synes lige der, at det eneste rigtige ville være at sove videre eller sætte dig om bord på et fly til et varmt sted. Forestil dig så, hvis du i stedet vågner og godt nok ser ud på det samme triste vejr og den samme lange to-do-liste, men hurtigt mærker en oprigtig glæde ved, at du skal i bad og lige vaske kroppen, du har tid til at nyde badet og mærke vandet rense din krop. Du har et termokrus, du kan fylde med kaffe eller te til togturen til arbejde, eller måske har du en bil, der kan transportere dig gennem regnen direkte til døren på din arbejdsplads. Uanset hvad dine tanker konkret kredser om, har du meget, du kan være taknemmelig for lige der, når du vågner. Du trækker vejret, du har en seng at sove i, du har transport til jobbet, og du har et job. De taknemmelige tanker får ikke regnen til at stoppe eller fjerner møder

og opgaver fra din arbejdsdag, men med taknemmelighed over bare et par få ting, der fungerer, vil det gøre oplevelsen af din dag anderledes. Det handler ikke om i tankerne at tvinge en dårlig dag ned i et tankesæt, så det bliver til en god dag, men om at være i dagen, som den er. Vi kan ikke være lykkelige hver dag i vores liv, sådan er livet ikke indrettet, men vi kan bestræbe os på at flytte fokus fra det, vi ikke kan ændre, og være taknemmelige for det, vi har og er i. Det handler om, hvordan du tackler livet og er bevidst om, hvad du selv kan gøre noget ved. Vi kan ikke altid ændre det, der sker, men vi kan vælge, hvordan vi tackler det, og hvordan vi føler omkring det. Du må gerne være ked af det og mindre oplagt, men hvis du træner dig selv i at sige tak og føle taknemmelighed alligevel, vil din grundfølelse være helt anderledes. Og du vil helt automatisk opnå mere glæde og overskud og i sidste ende måske føle dig lykkelig, selv om det regner, du har underskud på kontoen, og du ikke har fundet drømmekæresten endnu.

“*Hvis vi er taknemmelige for at være dem, vi er, med dem, vi er sammen med, der, hvor vi er, og med det, vi har, så er vi i bund og grund lykkelige.*”

Mange forskningsforsøg viser, at taknemmelighed kan ændre hele din dag. Og ikke bare en dag, men alle dage. Hvis du ikke er overbevist om, hvad taknemmelighed kan gøre for dig, så får du lige otte grunde til at gå i gang med at dyrke taknemmelighed her:

- Du bliver bedre til at håndtere stress.
- Du knytter sociale bånd og styrker venskaber.
- Du bliver mindre tilbøjelig til at sammenligne dig selv med andre.
- Du forhindrer dig selv i at tage gode ting for givet.
- Du bliver mere villig til at hjælpe andre.
- Du får øget både selvtillid og selvværd.
- Du undgår negative tanker, fordi det ikke er muligt at tænke negativt, samtidig med at du er taknemmelig.
- Du bliver bedre til at nyde livet.

Tak alle dem, der hjælper dig og gør din hverdag bedre. Baren, avisbuddet, buschaufføren, sygeplejersken, læreren, kokken og frisøren. Når vi viser vores taknemmelighed, skaber det både glædeshormoner i os selv og i andre.





**Rikke Østergaard** er sociolog og mentaltræningsekspert samt indehaver af Erhvervssociologen.dk. Rikke Østergaard holder foredrag og kurser for danske virksomheder, hvor hun træner ledere og medarbejdere i at skabe mere arbejdsglæde, større overskud i hverdagen og minimere stress. Derudover er Rikke Østergaard gæsteunderviser på University of Sydney's lederakademi og underviser hos flere fagorganisationer og uddannelsesinstitutioner i Danmark, hele tiden med fokus på én ting: Hvordan vi kan træne sindet og få et liv i balance med glæde og overskud.

I vores travle hverdag kan det være svært at få øje på alt det gode, vi har. Se dig omkring, og læg mærke til alt det, du har. Når du er taknemmelig for det, du har, har du faktisk alt, hvad du behøver. Det lyder måske temmelig banalt, men den kraft, der ligger i taknemmelighed, kan give os lige præcis det, vi måske hungre aller mest efter – mere glæde, mere nærvær og mere overskud. Som den amerikanske skuespiller og talkshowvært Oprah Winfrey har sagt: "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."

Som du kan se, er det ikke så lidt, du kan opnå med taknemmelighed. Måske tænker du, at du skal gøre en hel masse for at opnå bare nogle af punkterne, men sådan forholder det sig heldigvis ikke med taknemmelighed. Et forskningsforsøg har nemlig vist, hvor lidt der skal til. En gruppe personer blev sat til at føre taknemmelighedsdagbog i ti uger. Hver aften skulle de skrive tre ting, de var taknemmelige for i løbet af dagen. Da perioden var slut, kunne man måle, at lykkefølelsen hos forsøgspersonerne var steget 25 procent, mens optimismen var steget med hele 94 procent. Derudover så man, at personerne sov bedre, typisk en halv time mere hver nat, ligesom de indtog 25 procent mindre fedt og havde en stressprocent, der var reduceret med 28 procent. Når vi fokuserer på det, vi er taknemmelige for, bliver vi altså mindre stressede og får mindre trang til at spise slik og fede sager. Hvis alt det kan ske på bare ti uger, hvad kan vi så ikke føre det til, hvis vi er taknemmelige ud over tre daglige punkter?

### TÆNK TAKNEMMELIGT

I eksemplet med regnvejrs morgenen så vi, at du vil kunne ændre dit liv ved at ændre dine tanker. Det lyder meget simpelt, det er det ikke. Vores hjerner har skabt forbindelser (neuroner) for at tænke på en bestemt måde, og de er skabt over en lang årrække ud fra din opvækst og dine omgivelser. Derfor skal der lidt fokus til for at ændre dem, men mind dig selv om, at din hjerne er et redskab, som du kan vælge at bruge, som du ønsker.

Du kan ændre tankemønstre, men hvis du tror, det vil blive svært for dig, så bliver det sjovt nok meget sværere at ændre, end hvis du tænker, at det bliver meget nemt. Så det handler om at indstille sin hjerne på, at her er noget, du rigtig gerne vil, og det kan du da selvfølgelig sagtens. Når det lykkes, vil taknemmeligheden blive fundamentet for dine tanker, og en dag vil du måske tænke, at det da ikke var så svært at ændre tankegang. Måske når du til, at du slet ikke kan huske, at du har tænkt anderledes.

### VI TAGER TING FOR GIVET OG GLEMMER DERFOR TAKNEMMELIGHEDEN

Men hvis det er så godt for os at være taknemmelige, hvorfor tænker vi så ikke bare mere taknemmeligt? Svaret er, at vi mennesker er vanedyr, og derfor ser vi vores virkelighed ud fra, hvad vi har. Det vil sige, at hvis vi aldrig har skullet tage stilling til, om vi får mad på bordet, forholder vi os ikke til, hvad det vil sige at sulte, og er derfor heller ikke særligt taknemmelige for den mad, vi har. Hvis vi ikke har været hjemløse, tænker vi ikke på at være glade for at have et hjem. Så tænker vi mere på, om vores hjem lever op til vores forventninger, og om vi har en god udsigt, trægulve og lækre møbler. Og hvis vi altid har haft adgang til varmt vand og elektricitet, føler vi ingen taknemmelighed over det varme brusebad om morgenen, eller at lyset giver os mulighed for at blive længe oppe og læse. Vi tager altså mange ting for givet, fordi vi har vænnet os til at have dem, og det kræver en bevidst handling at arbejde sig frem til at være taknemmelig for alt det, vi har.

### DET ER NEMT AT KOMME I GANG

Hvis du vil, er det nemt at komme i gang. Du kan begynde lige nu. Kig dig omkring. Er der noget, du kan få øje på, som du kan være taknemmelig for? Det behøver ikke være stort og kompliceret, det kan bare være noget helt simpelt, som for eksempel at du har en god seng, en blomst, der lige er sprunget ud, en god ven, du skal se i dag eller nogle søde kollegaer. Du kan også prøve at fokusere på en ting, for eksempel din morgenkaffe. Prøv at tænke på, hvor mange mennesker der har været involveret i, at du kan få en kop kaffe. Der er kaffebonden, fabrikanten, kaptajnen, lastbilchaufføren, personalet i supermarkedet, der sælger den, og så videre. Tænk på, hvor vigtigt det er, at vi har hinanden, og hvordan du ikke ville kunne klare dig uden andre. Når vi tænker på den måde, giver det os en fornemmelse af samhørighed – vi er forbundet alle sammen, og i den forbundethed er der meget at være taknemmelig for. Sig tak til dagen, tak til din ven, tak til din kollega, tak til din cykel, der kører dig, tak til din computer for at gøre dit arbejde nemmere og ikke mindst tak til dig selv, så skaber du overskud, lykke og balance i livet. Kan du slet ikke komme i tanke om noget at være taknemmelig for, kan du altid være taknemmelig for, at du trækker vejret.



*Erhvervssociolog og mentaltræningsekspert Rikke Østergaard viser dig, hvordan der i taknemmelighed ligger en kæmpe kraft. Taknemmelighed er et valg og en tankegang, der kan ændre dit livssyn og dermed din hverdag. Med taknemmelighed kan du optimere din hjerne, styrke dit immunforsvar, påvirke dit humør og blive bedre til at huske. Du kan også opnå en bedre nattesøvn, tiltrække flere penge og særlige venskaber og skabe det liv, du inderst inde drømmer om.*

*ITAK! får du indsigt i alle taknemmelighedens gode egenskaber og lærer at arbejde med taknemmelighed, så det bliver en naturlig del af dit liv. Læs mere om bogen på [www.erhvervssociologen.dk/tak](http://www.erhvervssociologen.dk/tak)*

“Taknemmelighed er et valg, du kan vælge at se glasset halvfylt i stedet for halvtomt.”