

# Få mere lykke i dit liv

Af Lisbeth Rindholt  
Foto: Lisbeth Holten

”Lad os gå aktivt til de positive aspekter af livet”, opfordrer erhvervspsykolog Sarah Zobel Kølpin, der for nylig har udgivet bogen *Lev dig lykkelig – med Positiv Psykologi*. Hendes egne veje til lykke går bl.a. gennem tilgivelse, taknemmelighedsøvelser og meditation. Målet er ikke øjeblikkets lykkerus, men en bestandig og dybere følelse af glæde, der varer hele livet.

For enden af en lang grusvej ligger Sarah Zobel Kølpins hus. ”Sømandshvile” hedder stedet. En ejendom fra 1780, der i sin tid hørte under Karen Blixen Museet og Rungstedlund og består af et stort, hvidt hovedhus og to røde længer.

”Den ene af længerne er en gammel kusketue. Her sad kuskene og snaktede, når de kom hjem fra køretur. Mendenerikkeisoleret, så der er hundekoldt både omsommeren og vinteren”, fortæller Sarah Zobel Kølpin og inviterer indenfor i hovedhuset, hvor hun bor med sin mand, Alexander

Kølpin, og deres to børn, Roberta på syv år og Vincent på to.

Selvom det kun er september, er der også lidt koldt inde i huset, og Sarah lægger brændeknuder i den høje, hvide kakkelovn, der er placeret i ethjørne af køkkenet. Mens varmen breder sig til stuerne, fortæller hun om fænomenet positiv psykologi, som hun har beskæftiget sig med, siden hun skrev speciale i psykologi på universitetet og som hendes aktuelle bog, *Lev dig lykkelig*, handler om.

”Positiv psykologi ser på menneskets muligheder for at få et lykkeligt liv.



## Sarah Zobel Kølpin

– på papiret

Sarah Zobel Kølpin (f. 1974) er erhvervspsykolog, forfatter og foredragsholder. Hun er uddannet cand. psych. med speciale i ledelse og positiv psykologi og har bl.a. arbejdet i Novo Nordisk Global Talent Management og i konsulentfirmaet Compass. I foråret 2008 udgav hun bogen *Lev dig lykkelig – med Positiv Psykologi*. Nu har hun egen praksis i Hellerup, hvor hun arbejder med coaching, terapi og lederudviklingskurser. Sarah Zobel Kølpin er gift med tidligere balletdanser Alexander Kølpin. De bor i Rungsted Kyst og har sammen Roberta på syv år og Vincent på to år. Alexander Kølpin har desuden sønnen Niclas på 22 år fra et tidligere forhold. I fritiden dyrker Sarah meditation og styrke- og konditionstræning. Hendes åndelige forbilleder er bl.a. Gurumayi Chidvilasananda, Dalai Lama, Jesus, Nelson Mandela og Mahatma Gandhi.

Læs mere om Sarah Zobel Kølpin: [www.sarahkoelpin.dk/](http://www.sarahkoelpin.dk/)



Det er en ny måde at anvende psykologien på. I den traditionelle psykologi arbejder man med at vende depressive tilstande til normale tilstande, og så stopper man der. Jeg har altid syntes, at det var lidt underlig strategikunatfjerneproblemerne og tro, at det var nok, at man automatisk blev glad ved ikke at have nogen problemer. Men i den positive psykologi går man skridtet videre og ser på, hvordan vi kan løfte vores generelle grundstemning og lykkefølelse”, forklarer Sarah og fremhæver ophavsmanden til positiv psykologi, amerikaneren Martin Seligman, som forsker i depression og i forskellen mellem pessimister og optimister. Han mener bl.a., at ligesom negativitet kan være tillært, er det også muligt at lære at få en positiv tilgang til livet.

Sarah Zobel Kølpin har i *Lev dig lykkelig* valgt at fokusere på en håndfuld forskellige veje til lykken, bl.a. taknemmelighed, tilgivelse og meditation. De repræsenterer alle hendes personlige tilgange til den positive psy-

kologi og tallet mere glædesfyldt liv. For hende er det vigtigt, at lykke ikke kun er et abstrakt begreb, men noget man går mere aktivt til. Noget, der også kan passes ind i en travl hverdag.

### Dagbog over taknemmelighed

Sarah står op kl. 6.30 hver dag og spiser morgenmad med sin familie. Som hos de fleste småbørnsfamilier er morgenerne hektiske, for alle skal som regel ud af huset ved ottetiden. Alexander Kølpin har lige lavet sommerballetter på Bellevue Teatret og skal nu i gang med at drive tobadehotelleri i Nordsjælland. Og Sarah tager ofte ind på sit kontor i Hellerup, hvor hun har coaching og terapi forløb. Kontoret er også Sarahs mulighed for at være spirituel i løbet af dagen. Hun tager f.eks. ”en stille stund” før mødet med en klient for at samle opmærksomheden, og hun har indrettet lokalet med lys og billeder. Her hænger f.eks. plakater med Martin Luther King og Bob Marley med påskrifter som: Du skal leve, som

## Hvad er positiv psykologi?

Positiv psykologi er en ny retning inden for psykologien, der fokuserer på psykisk velvære og menneskets mulighed for at skabe sin egen lykke.

Ophavmanden til positiv psykologi er den amerikanske psykolog og forsker i depression, Martin Seligman.

I 1998 fremlagde Martin Seligman retningen "Positiv psykologi" for Den amerikanske psykologforening, og i 2002 udgav han bogen *Authentic Happiness – Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*.

Da begyndte mange psykologer at tage retningen til sig, og i dag er positiv psykologi det mest populære fag på Harvard University i USA. Retningen har siden bredt sig til Europa.

Læs mere om positiv psykologi her:

[www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk) og

[www.authentichappiness.com](http://www.authentichappiness.com)

om du haren dag tilbage, og du skal lære, som om du lever for evigt.

"Jeg kan ikke huske, hvem der har sagt det", griner Sarah og tilføjer: "Men jeg kan godt lide at omgive mig med gode citater på jobbet, som jeg kan tænke over og blive inspireret af i hverdagen".

Hver dag tager Sarah sig også tid til at føre taknemmelighedsdagbog, dvs. hun skriver ned i en notesbog alt det, som hun er taknemmelig for. At udtrykke taknemmelighed og påskønne store og små ting er nemlig en af vejene til lykke, mener hun. Og det er samtidig et aktivt formål, som alle kan starte på med det samme.

"Jeg skriver altid, at jeg er taknemmelig for livet. Derudover har jeg hver dag forskellige områder, jeg udtrykker taknemmelighed for. Hvis jeg f.eks. har set en person i kørestol, kan jeg takke for, at jeg selv kan gå

og høre og har et godt helbred. Noget som de fleste mennesker tager for givet. Jeg kan også skrive, at jeg er glad for, at jeg har en grøn have at kigge på, når jeg ser ud af vinduet. Intet er for 'småt' til at komme med i dagbogen", siger Sarah og forklarer, at hun første gang stødte på øvelsen med taknemmelighedsdagbog på en konference i USA om positiv psykologi i 2007. Siden har hun også praktiseret andre taknemmelighedsøvelser. "Udover dagbogen kan man skrive et brev til den, man gerne vil udtrykke taknemmelighed over for eller simpelthen ringe vedkommende op. Det har jeg selv gjort med



bl.a. mine bedsteforældre. Man bliver lidt lykkeligere, når man udtrykker positive følelser over for hinanden", siger Sarah, hvis bedsteforældre, med hendes egne ord er "helt almindelige mennesker fra Husum", som hun tilbragte meget tid hos som barn.

### Tilgivelse er svær

Sarah er datter af Anita Zobel og Peter Zobel, der er tidligere direktør i Codan. Hendes forældre blev skilt, da hun var fem år, og hun boede derefter sammen med sin mor i en lejlighed i Hørsholm i Nordsjælland. Gennem barndommen har hun oplevet et svigt fra sin far.

"Det var ikke fordi jeg ikke så noget til ham. Jeg besøgte ham ofte og legede med min to halvsøstre, der boede i Vedbæk. Men han var ikke altid mentalt til stede og havde sjældent overskud til mig. Jeg har savnet et følelsesmæssigt nærvær, og det har været en lang og smertefuld proces at tilgive ham for det svigt", fortæller Sarah og ser stille frem for sig et øjeblik, mens man kun hører den blide musik der flyder

fra anlægget i baggrunden, inden hun fortsætter:

"Processen med min far er helt klart det sværeste tilgivelsesforløb, jeg har været igennem. Men efter tilgivelsesprocessen har jeg også mærket en taknemmelighed i forhold til ham, og jeg kan nu se de positive aspekter. På den måde hænger tilgivelse og taknemmelighed sammen".

Sarah begyndte tidligt sin personlige udvikling. Hendes mor var del af rødstrømpebevægelsen og hele bølgen af "love, peace and harmony" i 60'erne og 70'erne. Hun interesserede sig for østerlandsk visdom, meditation og astrologi, og i lejligheden havde hun et lille alter med røgelse og lys og en masse bøger om selvudvikling. Sarah var 15 år, da hun første gang rejste med sin mor til Indien for at gå i ashram (sted, hvorefter åndelig ledersamlere sine tilhængere).

"I ashrams bliver man tvunget til at holde et spejl op foran sig selv og tage stilling til nogle af livets store, eksistentielle spørgsmål: Hvorfor er jeg, som jeg er? Hvad vil jeg med mit liv? Og hvorfor bliver jeg nogen gange ked af

## Fem veje til lykken

Vi har tendens til altid at "finde fem fejl", både ved os selv og i samfundet. Det hindrer os i at være lykkelige, mener Sarah Zobel Kølpin. I stedet giver hun her sine bud på "fem veje til lykken":

### 1. Find dine styrker

Spørg dig selv: Hvad er jeg god til? Og find ud af, hvordan du kan gøre mere af det, som du får energi af og som gør dig glad.

### 2. Udtryk taknemmelighed

Før taknemmelighedsdagbog eller ring til en person, du vil udtrykke taknemmelighed over for. Det glæder både dig selv og den anden.

### 3. Gå i naturen

Lange spadsereture i naturen giver ro og balance. Vi skal bruge naturen meget mere til at stresses af.

### 4. Vær i flow

Genkald dig de gange, hvor du har været i flow, dvs. hvor du følte dig dybt engageret i en opgave. Opsøg situationer, der kan bringe dig i flow.

### 5. Gør en forskel

Tænk over, hvordan du kan gøre en positiv forskel for andre mennesker, som vil ændre dagen eller måske livet for dem.

det? Har det noget med min familie og baggrund at gøre?“, fortæller hun og understreger, at den positive psykologinets opog så handler om processer, der kræver hårdt arbejde og ind imellem gør ondt. ”Det positive er at nå til tilgivelse. Tilgivelsen virker forløsende, både for en selv og for den anden. Samtidig frigiver man sig fra de begrænsende bånd, man har til fortiden og får et mere positivt syn på det, der er sket. For mig betyder tilgivelsen bl.a., at jeg ikke føler mig som offer. Jeg kan tage ansvar for mit eget liv og giver f.eks. ikke andre skylden, når tingene ikke går, som jeg havde håbet“, siger Sarah, som også er opmærksom på ikke at begå de samme fejl som sine forældre i opdragelsen af sine egne børn, selvom ”det kan være svært at ændre fastlåste familiemønstre“.

### Meditation som kreativ sluse

Roberta og Vincent bliver hentet fra henholdsvis skole og vuggestue midt på eftermiddagen, og ”så er det børnetid“. Familien kører f.eks. ned til Robertas rideskole, kører ind sammen, tager i legeland i Hellerup eller besøger oldeforældrene i Husum.

Først om aftenen, når børnene er lagt i seng, har Sarah tid til sig selv og til sine meditationsøvelser, som hun bruger et kvarter til en time på.

”Jeg mediterer f.eks. med et mantra, der lyder: Om Namah Shivaya. Det betyder ”Jeg respekterer Gud i mig selv“ og er et helt klassisk mantra“, fortæller Sarah, som har lært mantra meditation gennem Siddha Yoya og den indiske læremester Gurumayi Chidvilasananda.

Meditation er en aktiv del af hendes liv. Hun bruger meditation som en aktiv del af sin personlige udvikling. Ifølge hende giver meditation en stor, indre styrke og er samtidig en effektiv ”opmærksomheds-træning“, hvor hun hele tiden bliver bedret til at fokusere og være til stede i nuet. ”Jeg bruger visualiseringsøvelser helt konkret, hvis jeg skal præstere noget, f.eks. en eksamen, et foredrag eller andre situationer, hvor jeg skal zoom ind på noget bestemt. Men jeg oplever også meditationen som en slags kreativ sluse, fordi man skruer ned for den normale forstyrrelser og uro omkring én og lukker op for nye ideer og muligheder“, fortæller Sarah.

I øjeblikket planlægger hun at føre en af sine nye ideer ud i livet, nemlig produktion af meditationsbøger og cd'er for gravide. Da Sarah selv var gravid med Roberta og Vincent erfarede hun, at der manglede ”guedede meditationer for gravide“ på markedet. Derfor har hun besluttet sig for selv at lave en serie. ”Der er for tiden meget fokus på alt det, vi vil gøre for vores børn. De skal gå til ridning og spille klaver og tennis, og vi laver sjove læse- og regne bøger til dem, inden de starter i skolen. Her kan vi gå skridt til længe tilbage og gøre noget for dem allerede før fødslen“.

### Lykken skal være ved

”Dennis Knudsen“ kvadrer lystigt med fra sit bur i entreen, når han hører stemmer og musik inde fra stuen. Hvilken slags fugl, Dennis er, ved Sarah dog ikke med sikkerhed.

”Han er i hvert fald ikke en undulat“, griner hun og forklarer, hvorfor han har fået navnet efter den kendte, danske stylist, Dennis Knudsen:

”Han ligner en fugl, der lige har fået håret sat hos frisøren. Han har et ’springvand’ af hår, der sidder og stritter på toppen af hovedet. Det har jeg aldrig nogensinde set før, og derfor var der ingen tvivl om, at vi bare måtte have den fugl“.

Sarah hares mittende udstråling og nerve. Både når hun taler om barndommens svigt, de åndelige gevinster ved meditation og om ”Dennis Knudsen“. I sin bog bemærker hun, hvordan de fleste mennesker går rundt i en ”caffelattetilstand“, hvor man hverken er rigtig glad eller dybt ulykkelig. Selv har hun løftet

sit generelle tilfredshedsniveau med redskaber fra positiv psykologi og meditationsøvelser. ”Jeg er nok mere ’stærkespresso’ nu“, bemærker hun med et stort smil. ”For mig handler lykke ikke kun om den umiddelbare, intense følelse, jeg f.eks. kan få ved at se mine børn lege sammen, eller når jeg går en tur i skoven. Lykke skal være en vedvarende grundstemning af dyb livstilfredshed. Når vi træner vores krop, er vi heller ikke interesseret i, at træningen kun virker her og nu i fitnesscentret. Vi vil gerne have en langsigtet virkning og se resultater resten af livet.“, siger Sarah og giver et eksempel på, hvordan den positive psykologi virker for hende.

”Når man arbejder vedvarende med positive følelser, spredes det sig som ringe i vandet. Jeg mærker f.eks. også resultatet af mine øvelser med taknemmelighed, tilgivelse og meditation, når jeg ikke arbejder aktivt med dem. Mens jeg køber ind eller kører ud ad motorvejen, kan jeg helt spontant tænke ”hvor er den fugl dog smuk“ eller glæde mig over andet i min nærhed. Det sker, fordi jeg er i gang med at træne min hjerne og arbejde med positive måder at tænke og gå til livet på“. Spørger man Sarah, hvad den største kilde til lykke er, tøver hun ikke et sekund: ”Det er dig selv. Lykken kommer ikke kun indefra, men det er det bedste sted at starte. Normalt siger man, at ”succeser vejen til lykke“, men måske skulle vi vendesætningen om og sige: ”Lykken er vejen til succes“.



