

TÆNK DET – SKAB DET!

Skab glæde og overskud med tanken

Er du trist og negativ? Synes du intet rigtig vil lykkes for dig? Eller føler du dig direkte ulykkelig og helt forkert? Det er okay med lidt udsving af og til. Men for nogle ligger de slags glædes-hæmmende følelser der nærmest permanent. Spørgsmålet er: Kan der gøres noget ved det? Svaret er et stort Ja!

Af Irma Lauridsen

Så kan det selvfølgelig lyde provokerende at sige, at alt det negative, der nærmest kankøredigisænk, errenog skærindbildning! Men prøv alligevel lige at smage på den-tanken. Indbildning er jo et biprodukt af tanker. Tanker der "sætter sig", får lov at udvikle sig, vokse, og efterhånden blive til et livssyn, der leves ud i praksis.

Men livet behøver ikke at føles som én stor nedtur. Oplevelsen af, at du er hæmmet i at have det liv du ønsker, kan forandres. Ud fra de ressourcer, der allerede ligger i dig, kan der skabes noget bedre. Det kan startes lige præcis i dette sekund! Det første, der skal til, er at du tager

beslutningen om det. Lyder det som utopi? Måske, men prøv lige at give det en chance. Der er ikke noget, du ikke kan, før du har bevist, at du ikke kan. Indtil da ligger alle muligheder åbne.

Glæden ligger allerede i dig. Alt det dejlige, det positive, glade og smukke er en del af enhver af os. Side om side med "jeg-kan-ikke"-følelsen ligger "jeg kan"-følelsen! Det handler bare om bevidst at trække det sidste frem, mærke det, dyrke det, nyde det og holde det fast, så det bliver en kronisk tilstand. Tristhed eller glæde, ingen af delene er noget, der bare ender videre kommer.

Det bliver skabt, og vi skaber det selv. Følelser eller stemninger skabes af os selv. Der venter en stor og dejlig overraskelse den dag, vi bliver bevidst om netop det.

Der er en kæmpe stor, positiv forandring i hende ved at vende tanker og livssyn og vælge, at nu arbejder på at skabe det liv, vi ønsker. Det behøver ikke være en bratlig på én gang. Tag bare en blid start, små forandringer ad gangen, men tag beslutningen om at begynde lige nu! Du bliver dygtigere med øvelsen. Og med den første lille succes – og siden flere, vækkes gnisten i dig, og du vil arbejde endnu mere på sagen. ▷



Vi skaber i store træk vores eget liv. At forstå og erkende dette er virkelig en landvinding, et fast greb om vores eget liv med styring fremad mod det, vi ønsker. Hvem ønsker at leve livet som et skib, der vil jøløst vælter frem og tilbage, som bølgerne nu engang har bestemt det? Når vi ved, at vi selv sidder ved roret, kan meget ændres.

En hemmelighed?

Prøv at lægge mærke til en vis slags mennesker. Dem, der ser ud til virkelig at have held i livet. Det er, som om alt, hvad de rører ved, bliver til guld. De er glade, udadvendte, kærlige, givende, afholdte og oplever den ene optur efter den anden.

Kunne der ligge en hemmelighed bag det, at alt ligesom lykkes for visse mennesker? Hvis ja, kunne hemmeligheden da være den, at de selv ser deres liv sådan? De tænker, at alt bliver godt. At alt er godt. Og de kan slet ikke forestille sig andet.

Husk, tankens koder. Tankens kode til vores liv. Derfor er det selvfølgelig vigtigt, at den kode er rigtig. At den ser ud som det resultat, vi ønsker. At vi altid har det resultat for øje og styrer mod det uden at vakle undervejs. Et godt liv med glæde og succes handler i høj grad om, hvad du vælger at lukke ind i din bevidsthed og dyrke der. Netop dens slags bevidstvalg har den allerstørste betydning. Det, du nærer i bevidstheden, er byggesten til dit liv.

Afvis skadelig næringsværdi

Vi bliver regelmæssig fodret med alt muligt skrækkeligt via medierne, hvis vi ikke bevidst stopper det. Vi ved, at vi kan spise forkert og blive syge af kosten, men vi kan også give os selv den forkerte mentale ernæring. Vi kan lade stå til uden kontrol, og dermed "optage næringsværdien", som er skadelig. At være nærmest konstant negativ og opgivende giver ilet sygdom eller gør



dig svag, psykisk eller fysisk. Med den viden handler det om at gå ind i en bevidst udvælgelse af, hvad vi lytter til, ser på, taler om eller bliver ved at kredse om.

Søg i stedet efter det, der kan bygge dig op, give glæde, energi og gnist. Dine tanker behøver ikke at fare tilfældigt rundt i hovedet. Vælg hvilke tanker og indtryk, du omgiver dig med. I dit liv er det dig, der styrer. Overlad det aldrig til andre. Det er i høj grad her, pointen ligger. Skillelinjen på at have det skidt eller godt. Bevidst at vælge indtryk og selv bestemme, hvor man vil hen i sit liv.

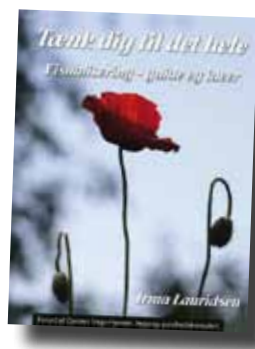
Mennesker, der i lang tid har været triste og ladet sig gå på af negative

informationer, villemåske hørspørg: "Men hvad skal jeg så lukke ind i tanker? Jeg kan ikke få øje på glæden eller på noget godt i mit liv!"

Hvis ikke, er det så måske, fordi man bærer briller med fortykt glas og ukritisk tror på, hvad andre siger? Andre, der har samme mening. At livet er hårdt og glæden kort. Man kan smittes af andre tanker og meninger. Om, livet er hårdt eller ej, handler ikke om hvad der reelt sker for dig, men hvordan du vælger at opleve og bearbejde det, du kommer ud for.

Du er, hvad du tænker. Kan det være vore segnetanker, vores forudindtagne meninger, der forhindrer os i at opleve en konstant strøm af glæde, energi, overskud og skaber glæde? Er det os selv, der med vore tanker skaber enten tristhed og afmagt eller glæde, energi og overskud? Er glæden i virkeligheden et valg?

Overvej det. Men nøj ikke med det. Afprøv det i praksis.



Irma Lauridsen har skrevet bogen "Tænk dig til det hele. Visualisering – guide og ideer" der viser, hvordan man ved at målrette tanker kan skabe de tilstande i livet, man ønsker. Uddrag fra bogen kan læses på www.irmalauridsen.dk

Der tales om at "finde lykken". Eller glæden. Men glæden er der allerede. Inde i dig og uden for dig. Det handler bare om at få øje på den og dyrke den. Glæden kan skabe store forandringer. Vi har alle kimen til at kunne udvikle glæden, så den fylder det hele. Hvad med at tage en fast beslutning, der hedder: Jeg vil arbejde på at finde kærligheden, medfølelsen, tilgivelsen, smukke tanker og glæden frem til at overvinde det negative med.

Glæden ligger dybt i din egen kerne. Du kan vælge at kigge direkte gennem det slør, der kan have lagt sig over den, trække den frem, "snakke med den" og bestemme, at den skal gro i dig.

Glæden – en kraftig vitaminpille

Værn om glæden, for det er den, der styrer dit liv til overskud. Den giver dig gnist og følelsen af mening. Glæden er den kraftigste virkende vitaminpille. Den sætter skub i alle dele af livet. Glæde giver følelsen af frihed og

styrke til at arbejde hen imod det, du ønsker.

Vi siger tit om store ting: 'Jeg tror det, når jeg ser det.' Men prøv at vende det om og tænk over sætningen: 'Jeg ser det, når jeg tror det, for da styrer mine tanker det til at blive virkelighed.' Tal med familie og venner om at nå frem til et liv med overskud. Det kan være meget inspirerende, når flere arbejder modsammemål og snakker om gode ideer og fremskridt.

Vælger du at tro på, at glæden er inde i dig selv som et virksomt redskab, kommer du til at se gode, håndgribelige resultater! Glæden er drivkraften til sundhed, overskud, positive relationer til andre og til fysisk tænkning, vi behøver. Stol på, at du har gnisten til at skabe et godt liv.

Vi ved det jo godt. Folk har altid vidst det, og mange har levet højt på den viden. De store tænkere og skabere, og dem, der virkelig har følt, de havde et godt og rigt liv.

At vore tanker har stor betydning, var en mand som Henry Ford også klar

over, da hans sagde: 'Uanset om du tror, du kan, eller du tror, du ikke kan, så får du ret!'

Ord til eftertanke. Sikke et ansvar, når vi forstår, at vore tanker skaber. Da er vejen åben for forandring.

Du er dit eget livs og dine omstændigheders skaber. Gør det til andet og mere end blot en teori. Brug det som en viden til at få dig et bedre liv på alle måder. At gøre livet levende!

Oven i kan endda komme en ekstra gevinst. Nemlig at du kan blive medskaber i andres liv. Sådan at deres liv, gennem dine positive tanker, handlinger og glade overskuds-udstråling også bliver bedre og fyldt med energi og overskud på alle måder.

Vent ikke på, at glæden eller "heldet" skal komme flyvende udefra ved tilfælde og lande på dig. Grundlaget for et glædeligt liv ligger allerede i dig. Så er det bare at tage det frem og bruge det i praksis. Hver dag. Hele tiden – indtil det bliver en livsstil.

Af Irma Lauridsen

Tanken – et aktivt redskab under svære forhold. Et eksempel:

"Men hvad med mig," kunne én og anden med rette indvende.

"Jeg har lige mistet mit job. Her er ingen glæde!"

Ja, det kan være svært. Men i stedet for at tænke: 'Okay, der er ikke brug for mig mere, nu er der kun sofaen og fjernsynet tilbage,' så vend situationen med start i tankerne. Uanset hvad du render ind i, er der altid to muligheder. Du kan vælge at gå ned på det eller sige:

"Jeg får det bedste ud af det!" Og nøj så ikke med at tænke: 'Nå, okay, jamen så må jeg jo se, hvad i morgen bringer.'

Spørg i stedet dig selv: Hvad ønsker jeg at skabe? Du kan nemlig skabe en forandring, uanset hvor fast du sidder i dit liv lige nu. Bestem, at du vil tro på det og gå så til handling. Et skridt ad gangen. Vid, at forandringen altid ligger et sted og venter på dig, du skal bare finde ud af hvor!

Gør dig fri af dine vaner. Begynd at tænke i andre baner. Åbn dig for nye inputs, lyt til det, din indre stemme fortæller dig. Der er meget, du kan gøre som arbejdsledig. Søg alle de jobs, der er mulighed for, også steder hvor der i første omgang ikke ser ud til at være noget at hente. Du kunne blive overrasket, især hvis du udstråler, at du selv

tror på det og har noget at give.

Overvej samtidig, om du, jobmæssigt, skulle tænke i helt andre baner. Er der dybest set noget andet, du ønsker, så er der nu en god anledning til forandring.

Som arbejdsledig kan du bruge tiden på kurser, der forbedrer din arbejdsindsats eller giver helt andre færdigheder, fx hvordan du søger jobs på en bedre måde. Vær vågen og bevidst, læg mærke til de muligheder, der dukker op, eller som du selv kan skabe. På den front overses desværre meget, på grund af negative tanker, der lukker.

Du kan også hjælpe andre i den tid på mange forskellige måder.

Eller bruge tid på det, du aldrig før havde overskud til.

Se for dit indre blik, at tingene lykkes for dig, det fremmer hele processen og får dig ind i et godt flow. Giv samtidig dig selv små glædelige oplevelser og dyrk kontakt med andre, der er positive og kreative.

Bare ét af mange eksempler på, at en "sort" situation kan vendes – med start i tankerne.