

Det er tanken, der tæller

Opskriften på et godt liv handler i høj grad om at kunne styre sine tanker i en positiv retning, fastslår forfatter i en ny bog om lykke

LYKKE



Heidi Pedersen | hped@bt.dk

Lad være med at dvæle ved fortiden, have for høje forventninger til andre eller tro, at du bliver lykkeligere af at købe nye ting.

Sådan lyder det bl.a. fra den schweiziske forfatter og forretningsmand Rolf Dobelli, der i en ny bog sætter fokus på, hvad et *positivt mindset* kan gøre for vores daglige lykke.

Bogen 'Kunsten at leve godt - 52 overraskende veje til lykken' er en opfølger på de to internationale bestsellere 'Kunsten at handle klogt' og 'Kunsten at tænke klart' af samme forfatter. Og konklusionen er klar: Din tankegang i det daglige kan være afgørende for din lykke.

»Jeg giver ingen garantier for, at du får et godt liv, men hvis du følger de 52 tankeredskeer, er det i hvert fald mere sandsynligt,« siger Rolf Dobelli.

” Sociale medier skaber en kultur, der gør mennesker til små brand-managere, hvor vi præsenterer et kunstigt og ubekymret jeg

Rolf Dobelli

Tankeredskeerne dækker over alt lige fra at have fokus på sine styrker fremfor svagheder til at være 'ligeglad med likes'. Ifølge forfatteren selv er det vigtigste råd af dem alle at være beskedne og droppe vores

selvhøjtidelige egoer, som især er blevet 'fodret' i en kultur præget af de sociale medier, der er spiret frem i de senere år.

»Sociale medier skaber en kultur, der gør mennesker til små *brand-managere*, hvor vi præsenterer et kunstigt og ubekymret jeg. Dén, der først er fanget i dette net, får svært ved at vikle sig fri af det og føre et godt liv. Vi bliver skuffede, hvis vi tror, at det perfekte liv findes,« siger Rolf Dobelli, der derfor opfordrer folk til helt at droppe Facebook mv. og lade være med at bekymre sig om, hvad andre tænker.

»Det eneste, der tæller, er, hvad du mener om dig selv,« siger Rolf Dobelli, der i det hele taget er fortalende for, at man fokuserer på de ting i livet, man selv kan styre – altså sine tanker.

»Jeg har været heldig at møde den rigtige kvinde, men jeg kunne lige så godt have været uheldig. Det er i princippet ude af mine hænder og ikke noget, jeg kan kontrollere,« siger han.

Sluk for autopiloten

Men hvordan skal man så praktisere de 52 tankeredskeer? Ifølge forfatteren skal man øve sig, præcis som man har gjort med andre af livets færdigheder.

»Da du var barn og første gang fik en skruetrækker i hånden, vidste du heller ikke, hvordan du skulle bruge den. Men efter nogle gange vidste du hvordan. Det samme gælder vores tankevirksomhed – når først du er bevidst om dine tanker, er det nemmere at følge de positive frem for de negative, som f.eks. misundelse,« siger han.

Den opfattelse deler psykolog ved Center for Positiv Psykologi Ebbe Lavendt, der mener, at de fleste af os kører på automatpilot størstedelen af tiden.

»Det kræver selvfølgelig noget overskud at slukke automatpilo-

ten, og for nogle er det sværere end for andre. Hvis man er Ole Henriksen, er det måske ikke så svært,« siger Ebbe Lavendt, der dog samtidig mener, at lykke langt hen ad vejen er basale færdigheder, vi kan tillære os – som f.eks. at se lyst på tilværelsen, at kunne tilgive og at udvise taknemmelighed.

Dyrk dine nære relationer

Er vores lykke ikke også afhængig af andet end vores tanker? Det mener psykolog Birgitte Sølvstein, der arbejder med bl.a. stress, perfektionisme, angst, depression mv.

»Hvad vi tænker, er jo kun en lille del af, hvem vi er, og om vi har det godt. Fra forskningen ved vi, at det især er nære relationer, som f.eks. familie, venner og sociale fællesskaber, der betyder noget for vores trivsel. Man kan f.eks. ikke tænke sig ud af ensomhed, som medvirker til, at vi trives meget dårligt,« siger Birgitte Sølvstein.

»Jeg synes, vi skal bevæge os væk fra tanken om, at vi udelukkende er vores egen lykkes smed. Det er godt at lade sig inspirere og løfte sine tanke-mønstre, men vi skal også være bevidste om, hvor vigtigt f.eks. gode fællesskaber er for os og vores børn,« siger hun.

Psykologen erkender dog, at det alt andet lige er mere behageligt at have en positiv fremfor en negativ tanke-måde.

»Vores mentale tilstand smitter af på vores følelser, så på den måde betyder det meget at have et sind fyldt med optimisme og håb i stedet for håbløshed og vrede,« siger Birgitte Sølvstein.



• Forskning viser, at nære relationer betyder meget, hvis vi vil have et godt liv.
FOTO: IRIS

Det kan også gøre dig glad

Penge: Rige lande er i gennemsnit lidt lykkeligere end fattige. Men god økonomi er ikke nødvendigvis lig med lykke – det er snarere manglen på penge, der kan gøre én ulykkelig.

Godt helbred: Hvis vi er raske, er vi generelt mere glade. Lider man af kroniske smerter, kan det blandt andet føre til depression, ængstelse, søvnforstyrrelser, isolation, nedsat aktivitetsniveau, dårlig hukommelse og mistet livsglæde.

Kilde: Meik Wiking, direktør for Institut for Lykkeforskning

Jobstatus: En af de værste ting, der kan ske for folk, er at miste sit job. Det er ikke så meget fordi, man går ned i indkomst, men fordi man ryger ud af et fællesskab med kollegaer og måske får en fornemmelse af at have mistet sin identitet.

En partner: Folk, der er gift eller i parforhold, er ofte mere glade end enlige. De får nemlig oftere anerkendelse eller bekræftelse, som er med til at udløse glæde.



Oplev!

Fokus på styrker

Ligeglad med 'likes'

Undgå skuffelser

11 gode råd: Sådan bliver du lykkelig

1 Ikke alt er perfekt

Det gode liv opnår du kun, hvis du indstiller dig på, at det perfekte liv ikke findes. Praktiser derfor kunsten at korrigere, så du løbende ser på, hvad der fungerer og ikke gør. F.eks. i dit parforhold, der konstant skal plejes og passes med finjusteringer og reparationer for at få det til at fungere. Og tilsvarende på dit job.

2 Vær ufleksibel

Har du taget en beslutning om, at du ikke vil spise slik eller give efter for plageri, så hold fast. Hvis du demonstrerer konsekvent kompromisløshed på bestemte områder, signalerer du, at der ikke er noget at forhandle om. Du behøver ikke at overveje fordele og ulemper – afgørelsen er allerede truffet og kræver ikke tankemæssig energi. Flexibilitet gør dig med andre ord ulykkelig og træt.

3 Har du en sort boks?

Ethvert styrt gør alle fremtidige flyrejser mere sikre. Dette princip – *black box thinking* – er et fremragende tankeredskab, som også kan overføres til andre områder af tilværelsen. Når du træffer en vigtig beslutning, skriver du dine antagelser og overvejelser ned. Hvis den vigtige beslutning viser sig at være et fejlskud, kigger du efter i din sorte boks og analyserer nøje, hvilke overvejelser der har ført til denne fejl. Hver gang du forstår årsagen til en fiasko, bliver dit liv bedre.

4 Stop din behagesyge

Det er o.k. at sige nej. De færreste, der beder dig om noget, vil straks rubricere dig som et umenneske af den grund. Tværtimod vil de i det skjulte beundre dig for din konsekvente holdning, og du slipper for at gøre ting, du egentlig helst var fri for.

5 Oplev!

Når du tænker intenst på nye ting, du har købt, bliver du glad. Men når du bruger dem i hverdagen, synker disse ting ned i dit hav af tanker – og dermed drukner også den virkning, de vil have på din livskvalitet. Dertil kommer de skjulte udgifter i form af den tid og de penge, du bruger på vedligeholdelse. Hvis du stræber efter et godt liv, gør du klogt i at holde igen med at købe nye ting. Prøv i stedet at investere i oplevelser som f.eks. at læse en god bog, at tage på udflugt med familien, at spille kort med vennerne.

6 Fokus på styrker

Hold op med at ærgre dig over dine svage punkter. Lad salsaundervisningen ligge, hvis du er født med to venstrefødder. Hold op med at drømme om en kunstnerkarriere, hvis dit barn ikke kan se forskel på, om du har malet en hest eller en ko. Det er fuldkommen ligegyldigt, hvor mange

områder du er gennemsnitlig eller under gennemsnittet på. Hovedsagen er, at du på i hvert fald ét område ligger langt over gennemsnittet – og allerhelst som nummer ét i hele verden.

7 Ligeglad med 'likes'

Hvad andre mennesker mener om dig, er ikke nær så vigtigt, som du tror. Du kan alligevel ikke styre dit omdømme i det lange løb.

8 Undgå skuffelser

Du kan ikke ændre på andre mennesker – ikke engang din partner eller børn. Derfor bør du undgå situationer, hvor du kan føle dig nødsaget til at ændre på andre mennesker. Det vil spare dig for både ulykker, udgifter og skuffelser.

9 Drop klager og selvmedlidenhed

Du må acceptere den kendsgerning, at livet ikke er fuldkomment. Hvis du kan gøre noget ved dit nuværende livs genvordigheder, så gør det. Hvis du ikke kan gøre noget, må du holde situationen ud.

10 Nedfæld bekymringer

For det første: Sæt 10 minutter af om dagen, hvor du noterer alt, hvad du tænker på – uanset hvor berettiget, idiotisk eller uklart det er. Når du har gjort det, vil du være nogenlunde ubekymret resten af dagen. Din hjerne ved nu, at bekymringerne ikke bare bliver ignoreret. Gør dette hver dag og slå hver dag op på en ny side. Du vil lægge mærke til, at det altid er den samme håndfuld bekymringer, der plager dig. Forestil dig de værste tænkelige konsekvenser, og tving dig selv til endda at tænke ud over dem. Så vil du konstatere, at de fleste sorger forsvinder. Tilbage er de reelle farer, som du er nødt til at tage hånd om.

For det andet: Tegn nogle forsikringer. Den virkelige serviceydelse er ikke den pengemæssige erstatning ved et skadestilfælde, men den reduktion af dine bekymringer du oplever, mens du har forsikringen.

For det tredje: Koncentreret arbejde er den bedste terapi mod grublerier. Det afleder bedre end noget andet.

11 Væk med misundelse

Der er altid nogen, som det går bedre for end dig selv. Det må du acceptere. Jo hurtigere du fjerner misundelsen fra dit følelsesrepertoire, des bedre. Hvis misundelsen alligevel blusser op i dig igen, må du gå målrettet efter de værste aspekter i den misundte persons liv og forestille dig, hvordan vedkommende lider under disse skavanker. Så får du det lynhurtigt bedre. Det er ikke nogen ærefuld løsning. Derfor skal du kun ty til den i nødstilfælde.