

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Taknemmelighed



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Taknemmelighed handler ikke om at lade som om alt er godt, det handler om at huske og sætte fokus på det som er. At bemærke de ting, som er så lette at overse og tage for givet.

Ved aktivt at vælge at fokusere på taknemmelighed, flyttes fokus til det, der gør glad og inviterer mere af samme slags.

Det kræver bevidst valg at sætte fokus på det, du er taknemmelig for. Et fokus og ny vane, som er helt oplagt netop nu i Tyrens sæson, med sin nydelsesfulde og værdsættende energi.

Tyren, som er styret af kærlighedsplaneten Venus, har en stærk sans for skønhed, nydelse og fokus på kvalitet over kvantitet. En dejlig energi at læne sig ind i og inkorporere netop nu hvor det kan være lidt nemt at øve sig, med alt der springer ud omkring os med flotte blomster og dage med blå himmel.

Måske du har givet den gas med 'Forårsoprydning' fra sidste kapitel og kan nu se områder i hjemmet som pludselig er en fornøjelse at kigge på - og det er da værd at være taknemmelig for. Måske du er heldig at have nogle helt særlige mennesker omkring dig og oplevelser som er værd lige at sætte ekstra spot på.

Gennem årene er jeg stødt på flere dygtige og inspirerende personer inden for emnet. Som ved en tilfældighed, da jeg i 2024 vandt en konkurrence og dermed billet til heldags konference med Mikael Kamber om arbejdsglæde og efterfølgende læste hans bog '3 gode ting - Du ser det, du ser efter'

Forud for det, var jeg stødt på Kenn Righolt, ledelses coach og mentaltræner, på morgenmøde på Børsen. Er på flere måder evigt taknemmelig for at have været der, den kolde mandag morgen i Januar. Kenn sluttede af med at stille en 14dages challenge, en 10min lydfil med morgenmeditation inkl. daglig sparring.

En meditation, hvoraf en del er med fokus på taknemmelighed. 14 dage blev til en måned, og nu flere år senere lytter jeg stadig til den hver morgen.

Nogle dage har taknemmeligheden skulle graves frem fra et lille sted, især gennem større livsforandrende situationer (som skilsmisse og arbejdsmæssige uoverensstemmelser) men fokus har fulgt mig og bevidstheden om at kunne vælge at se det positive, selv på grå dage.

For begges vedkommende er det klart. Man vælger selv hvad man vil sætte fokus på, eller 'Lyse på' med sin lommelygte - og det du lyser på skinner! Selvom det kan virke påtaget i starten, virker det.



- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Forskning viser at taknemmelighed kan være med til at mindske stress, øge mental robusthed og fysisk trivsel. Mange oplever bedre søvn, mere energi og større følelsesmæssigt overskud, når de arbejder aktivt med taknemmelighed. Mikael Kamber beskriver det nærmere i sin bog, sammen med veldokumenterede undersøgelser og ekspertudsagn.

Uden fis var det at vinde conferencebilletten bare starten på gode ting, der faldt ned i min turban! En konferencedag med oplæg om endnu mere arbejds- og livsglæde med Mikael Kamber som konferencier.

Kan ikke love at det samme sker for dig, men tænk nu hvis ;-)
...hvad er det værste der kan ske?

Taknemmelighed i hverdagen

Taknemmelighed er mere end ord, det bliver en måde at møde livet på. Som en muskel, skal det trænes at sætte fokus på det, der giver glæde i livet, vi er skabt til at have fokus på farer og risici.

Netop nu, i Tyrens sæson, inviteres vi til at sætte tempoet ned, mærke nærværet og værdsætte og nyde det, der er omkring os.

Ved at træne fokus på det gode, begynder underbevidstheden automatisk at lægge mere mærke til de positive øjeblikke i hverdagen. Pludselig ser man det smukke kastanjetræ på sin vej, mærker glæden ved et smil fra et andet menneske eller værdsætter den lille gestus, når nogen holder døren. Det, du vælger at give opmærksomhed, får lov til at vokse, så giv de gode øjeblikke plads til at fylde mere.

Når du giver dig selv en daglig dosis taknemmelighed, åbner du samtidig op for mere af det, du ønsker at tiltrække i dit liv. Du får skabt energi omkring det, du ønsker mere af, glæde, kærlighed, ro, muligheder og overskud.

*Be thankful for what you have; you'll end up having more.
If you concentrate on what you don't have,
you will never, ever have enough.*

Oprah Winfrey

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

At praktisere taknemmelighed

Et taknemmeligt mindset er en vane, der kan trænes og der findes flere måder at praktisere taknemmeligheden. Det kan være ved aktivt at udtrykke taknemmelighed overfor dig selv og andre, ved refleksion eller journaling - og det ene udelukker ikke det andet.

En enkel og kraftfuld praksis er at skrive ned, hvad du er taknemmelig for hver dag.

For mange bliver det lettere at holde fast i vanen, ved at gøre det til en fast del af et dagligt ritual. Slut dagen af med at skrive tre gode ting ned fra dagen der er gået, det kan være både små og store øjeblikke som tvinger tankerne på det gode der er sket. Se skemaet bagerst - tilføjes i måneds journalen som selvstændig side.

Nedenfor finder du yderligere refleksionsøvelse til at dykke ned i emnet

*"Et taknemmeligt hjerte,
finder altid noget at smile af!"*

Ukendt

Refleksionsøvelse

Sæt dig på din yndlingsplads med yndlings notesbogen og kuglepen.

Træk vejret, reflekter og skriv ned:

- *Hvad har for nylig gjort dig glad og hvorfor?*
-
- *Hvad er du taknemmelig for? 3 gode ting, store som små*
-
-
-
- *Hvad har du gjort af gode ting for dig selv for nylig ?*
-

Rigtig god fornøjelse <3

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Anbefalinger

Som altid runder jeg kapitlet af med mine anbefalinger for emnet og perioden.
Denne gang med varm anbefaling af

Kenn Righolt, Ledelsescoach & mentaltræner <https://kennrigholt.dk/> med så mange gode greb og værktøjer til at være den bedste version af og for sig selv, og som chef eller leder for andre.

Mikael Kambers bog '3 gode ting' fuld af veldokumenteret viden og fortællinger om positiv psykologi, taknemmelighed og vaner, der styrker trivsel.

daglig fokus på 3 gode ting

MDR

[illegible]