

# FØL TAKNEMMELIGHED - OG ACCEPTER DINE FEJL

Marianne Nygaard førte taknemmelighedsdagbog i mange år, men det var først, da hun lærte at være taknemmelig for det mindre gode, at der begyndte at ske en forskel.



*Taknemmelighed er accepten af dét, der er.  
Taknemmelighed er at give slip på at ville  
kontrollere, manipulere og have livet (og andre  
mennesker) til at være på en bestemt måde  
OG i stedet for omfavne livet, som det er.*

**H**vordan har du det med taknemmelighed? Er det noget, du praktiserer? Og hvis ja, hvordan virker det for dig? I en lang periode havde jeg et blandet forhold til det.

Jeg har skrevet taknemmelighedsdagbog i mange år – en gang i mellem – og jeg kunne da også rigtig godt lide konceptet; det er da en rar tanke. Men jeg oplevede ikke rigtigt, at det for alvor gjorde den store forskel for mig – indtil for nogle år siden, da der gik en præs op for mig!

Så mange personlighedsudviklings-guru'er har prædikeret; vær taknemmelig, se gaven i det, tænk positivt, fokusér på det positive, så du kan tiltrække mere positivt – og dit liv vil være forandret for altid!

Det lyder besnærende ... men det er i bedste fald kun den halve sandhed. Det handler nemlig IKKE KUN om mindset og en positiv attitude, men i langt højere grad om at kultivere en indre følelsesmæssig tilstand, der manifesterer sig i din ydre verden.

Hvis du neden under overfladen føler alt andet end taknemmelighed, og din taknemmelighedspraksis blot er en mental øvelse, vil det ALDRIG have en afgørende effekt på dit liv.

## ELSK DINE FEJLTAGELSER

Det er også vigtigt at huske, at det IKKE KUN handler om at være taknemmelig for de gode ting, du har i dit liv. Du må også være villig til at være taknemmelig for det mindre gode; for dine tilbageslag, dine fejltagelser, dine udfordringer, dine vanskeligheder.

Når vi ægte og oprigtigt kan have hjertet med i det og føle taknemmelighed for ALT, hvad der hører med til at være menneske og være i live – med alle dets op- og nedture, gen- og omveje osv. – så er det, at vi virkelig kan åbne op for alle de muligheder, der reelt set er omkring os og møde livet med en følelse af indre ro og glæde.

Taknemmelighed er accepten af dét, der er. Taknemmelighed er at give slip på at ville kontrollere, manipulere og have livet (og andre mennesker) til at være på en bestemt måde OG i stedet for omfavne livet, som det er. Taknemmelighed er en oprigtig følelse af, at alt er godt, at alt sker af en årsag, og at alt er perfekt selv midt i den værste storm. Det kræver mod og villighed at praktisere taknemmelighed på denne måde. Fordi dit ego-sind er programmeret til at 'kæmpe imod' dét, der ikke føles godt. Dét, der er ubehageligt. Og dét der opfattes som negativt.

Det er ikke nemt – skulle jeg hilse på sig! Men hvis du er modig nok og villig nok til at gøre det og leve det VIL det have en mærkbar positiv effekt på dit liv.



**MARIANNE NYGAARD**

er foredragsholder, coach & facilitator.  
Se mere på [mariannenyaard.com](http://mariannenyaard.com)

## TAKNEMMELIGHED GIVER DIG

- Mere indre ro og harmoni, fordi – som sagt – hjerne, hjerte og krop er in sync
- Forbedrer din mentale tilstand og får dig til at tænke mere klart, fordi blodet bliver ført til den forreste del af hjernen
- Mere energi og mindre træthed, fordi din krop ikke er i kæmp/flugt tilstand
- Større adgang til din intuition og indre visdom, som hjælper dig med at navigere i rørt vande.

### ØVELSE

Hvis du har svært ved at føle taknemmelighed, så spørg dig selv:

- Hvad er det for en følelse, jeg har svært ved at acceptere?
- Hvad er det for en overbevisning, jeg har om mig selv og om, hvordan 'det burde være', som står i vejen for, at jeg kan føle taknemmelighed for livet, som det er?

Og, det er så dét, du skal arbejde med!

Det er lige præcis den modstand, som står i vejen for, at du kan leve med et åbent hjerte og skabe de forandringer du ønsker.

Kilde: Marianne Nygaard, coach

## DERFOR VIRKER DET

En ægte følelse af taknemmelighed aktiverer dit hjertes intelligens.

Den nyeste hjerteforskning viser, at når du føler en ægte og oprigtig følelse af taknemmelighed, vil din hjerterytme blive kohærent. Det betyder, at hele dit system vil begynde at slappe af, og du vil få adgang til dine indre ressourcer – kort sagt vil hjerne, hjerte og krop være in sync.

Forskerne har konstateret, at der er en tæt sammenhæng mellem hjerterytme og følelser, og de har påvist, at når vi føler kærlighed, medfølelse, taknemmelighed og andre kerne-hjertefølelser, vil hjerterytmen falde ind i en kohærent tilstand.

Det modsatte af taknemmelighed er fordømmelse. Og du kan IKKE være i en tilstand af taknemmelighed og fordømmelse på samme tid. Så, en god øvelse, når livet sker og bølgerne går højt, er at spørge dig selv: Vælger jeg taknemmelighed eller vælger jeg fordømmelse lige nu?

Og, som med alt andet; Jo mere du praktiserer det, jo bedre bliver du til bevidst at vælge og skifte til denne tilstand, og jo større effekt har det på dit liv. ■



Hvis du vil læse flere tekster af selvudviklingseksperter, så klik ind på [levlykkeligt.dk](http://levlykkeligt.dk). Her kan du også blogge og annoncere dine kurser m.m. De bedste indlæg bringes i Psykologi.