

Taknemmelighed.

Taknemmelighedsøvelser er en del af den positive psykologi og når øver sig i at vise mere taknemmelighed i sin hverdag, så viser forskningen i, at man trives bedre og oplever mere glæde i hverdagen: Jo mere du sår, des mere høster du.

1. Psykologen, Martin Seligmann foretog et studie, hvori det viste sig, at folk som udøvede enkle taknemmelighedsøvelser hver dag i seks måneder, oplevede mere glæde og mindre depression – i forhold til kontrolgruppen.
2. At udøve taknemmelighed har vist sig, at nedsætter blodtrykket og reducerer risikoen for stress.
3. Taknemmelighed øger de positive følelser, som igen giver et mere sundt helbred. Forskning viser, at folk som har haft det første hjerteanfald, nedsætter risikoen for at få efterfølgende anfald.
4. Du sover bedre. Forskningen viser, at man falder hurtigere i søvn, sover tungere og længere – i forhold til kontrolgruppen. Og vi ved fra rigtig mange studier, at den gode søvn er vigtigt for helbredet.
5. Du bliver mere aktiv. Undersøgelser har vist, at folk som igennem længere tid har lavet taknemmelighedsøvelser, træner mere og er mere vedholdende.
6. Du øger din mentale modstandskraft/robusthed. Du bliver altså psykisk mere stabil, ja faktisk stærkere. Forsøg med Vietnamveteraner PTSD har vist dette.
7. Du får stærkere venskaber. De følelsesmæssige bånd, du har til de allertætteste, bliver knyttet endnu tættere. Det vil også sige, at du vil opleve færre konflikter og de konflikter som er, vil være mindre hårde.

Hvordan arbejder du så med Taknemmelighed og hvilke øvelser, kan du gøre?

1. Den mest enkel er, at du hver aften skriver ned i bog, hvad du har været taknemmelig for i dag. Selv de allermindste ting tæller, som fx en god kop kaffe (som du sikker ellers tager for givet), det kan være et smil du får på gaden, fordi du selv har givet ét. Eller at du er i live. Hvis ordet "taknemmelighed" er for abstrakt eller for voldsomt et ord, så prøv med "hvad er jeg glad for, at jeg har oplevet i dag?"
Skriv en ultrakort historie om tre oplevelser, så du kan tage bogen frem om et par og genkalde dig oplevelsen.

2. Skriv et taknemmelighedsbrev en gang om måneden – gerne mere, hvis du kan overkomme det – til én af dine bedste venner /familierelationer – eller din partner. Beskriv 3-4 oplevelser – og du må gerne gå langt tilbage i jeres fælles historie – som du sætter (stor) pris på. Skriv brevet på den gamle måde – med kuglepen og papir – og send med posten. Endnu stærkere er det at tage brevet med til vedkommende og læse det op.

3. Hvis du har en familie hjemme, med partner – og børn – så er det en meget virkningsfuld måde at starte aftensmåltidet på, ved at fortælle om, hvad man hver i sær har oplevet i løbet af dagen og hvad man er taknemmelig for. Selv helt små børn kan være med og jeg skal hilse og sige, at det rykker ved ungerne og skaber et stærkt nærvær og tæthed.

Vedholdenhed er nøgleordet. Det er ikke sikkert, at du oplever den store effekt efter en uge eller to, men al forskning tyder på, at der er mærkbar effekt for rigtig mange efter en måned eller to. Efter seks måneder har de fleste oplevet temmelig stor effekt. Det er ligesom at træne i fitness-centret. Der skal mere end 10 besøg til, før du kan se nogen effekt.

Kilder:

Shwan Achor og Martin Seligman – begge psykologer i Positiv Psykologi
Psykiater MD, Jamie L Zimmerman

Mvh
Niels Moestrup
Cert. coach Positiv Psykologi
Erhvervspsykologisk uddannelse


Når du vil arbejde med glæde!

& Talk har ophavsret til alt materiale som du downloader eller læser enten du har betalt for det eller du har fået det gratis. Videregivelse eller kopiering af materialet uden skriftlig tilladelse fra & Talk er derfor ulovlig og vil medføre retsforfølgning med krav om erstatning. Ønsker du at videregive eller kopiere dele af materialet, skal du rette henvendelse til Niels&andtalk.dk, som herefter tager stilling til om tilladelse til videregivelse eller kopiering kan gives.

©Niels Moestrup, cert.coach Positiv Psykologi - Erhvervspsykologisk Udd. - Master Pract. NLP - andtalk.dk - +45 4040 9547