



Bli en vinnare – börja rätt.
Av Runi Wold.

Kapitel 8

Upptäck magin i tacksamhet

Tacksamhet är som en skattejakt som leder dig mot nya höjder, - du slutar aldrig att växa. Att vara tacksam för det lilla är en förutsättning för att kunna motta större saker. Varje gång du är arg och ledsen över det du inte har uppnått, frigörs energier runt dig som, med samma styrka som din ilska, tar dig bort från dina drömmar. Tacksamhet är en del av startmotorn som får din kropp att börja skapa energi så att du får möjlighet att agera. Att vara tacksam är en konst som för några är lätt att praktisera, medan andra måste jobba lite hårdare för att få fram känslan och, framför allt, förmå sig att framföra tacksamhet muntligt, - högt och tydligt.

Om du försätter dig i ett tacksamt läge, kan du inte samtidigt vara arg. Det är omöjligt att tänka negativa och destruktiva tankar och du hindrar dig själv från att känna avund och behov för "att skydda ditt revir." Att vara tacksam är lika mycket att unna andra människor framgång. Var tacksam för att de visar vägen därför att du kan göra likadant om du vill. Mycket handlar om timing. Dina framgångar kommer när du är redo att ta emot dem.

Allra först måste du lära dig att uppskatta det du har innan du kan gå vidare. Du har just läst om, och förhoppningsvis börjat göra, en femårsplan. Du har kunnat konstatera att du har en gedigen personlig skattkista att hämta krafter ur, och du har börjat skissa på små planer som handlar om det du vill ska ske i ditt liv framöver. Som allt annat när det gäller att nå framgång, så är det att jobba med tacksamhet en kontinuerlig process. Börja med dig själv, att vara tacksam för den du är och för det du gjort som är bra. Om du känner just nu att du inte gjort något som är bra, så utgå ifrån att du bara precis glömt vad det är. För, något bra har du allt gjort i ditt liv. Det har alla människor. Var tacksam för det.

Påminn dig om att vara tacksam för allt du har samlat på dig och beskrivit som resurser i din personliga skattkista: människorna i din närhet, ditt hem, dina personliga egenskaper, ditt arbete. Var tacksam för alla erfarenheter som du samlat på dig, både de goda och de mindre goda. Om du har upplevt orättvisa och sorg, var tacksam för det därför att de gett dig perspektiv på dina egna värderingar och vad du ska kämpa för.

En klok människa jag kände en gång frågade aldrig hur jag mådde när vi träffades, utan han ställde alltid dessa tre frågor: Har du kläder att ha på dig? Får du tillräckligt med mat? Har du någonstans att bo? Varje gång kunde jag svara ja på alla frågor. Och då sade han: "Då är det inte synd om dig". Med andra ord, jag skulle vara tacksam för att jag hade täckt de tre mest grundläggande behoven, - resten var upp till mig.

Hur lär man sig att vara tacksam? Om du inte redan har vanan inne så kan ett tips vara att nöta in den genom att lägga den till ditt mantra; - Jag är *frisk*, Jag är *stark*, Jag är *framgångsrik* och Jag är *tacksam* för att jag är på väg mot *mitt mål*. Bestäm dig varje morgon för att vara tacksam för minst tre saker utöver ditt mantra.



Bli en vinnare – börja rätt.
Av Runi Wold.

Om du varje morgon är tacksam för att du är frisk, så fortsätter du vara det. Om du varje morgon är tacksam för att du är stark, så fortsätter du vara det, och om du varje morgon är tacksam för att du är framgångsrik så fortsätter du vara det. Om du vaknar en morgon och känner att kroppen värker och huvudet kan explodera när som helst, så är det bara ett *tillstånd* just då. Glöm inte att vara tacksam för att du egentligen är frisk, och att du är tacksam för att du så snart som möjligt kommer att ta dig ur det där värkande tillståndet. Det är helt ok att tycka synd om dig själv och gråta ut din frustration om du känner att det smärtar extra, men när du gjort det ska du så snabbt som möjligt återgå till att vara tacksam för att eländet snart går över. Lägg fokus på det friska och det friska dras till dig. Med andra ord, det du lägger din uppmärksamhet på påverkar dig känslomässigt, både fysiskt och psykiskt.

Du kan inte ge något till andra som du inte kan ge till dig själv först. Eller, så vänder vi på det – du kan endast ge till andra det som du först gett dig själv. Om du har för vana att vara sur och arg på dig själv så är du med all säkerhet arg på människor runt dig också. Om du har för vana att tycka synd om dig själv, så blir du bemött av andra som en stackare som de tycker synd om eller rent av blir irriterad på. Om du har för vana att tycka att du duger som du är, så är det också så du blir behandlad av dina medmänniskor. För om du tycker att du duger som du är, så tycker du det om andra också, och de tycker det samma om dig. Märkligt nog glömmet vi, eller förtränger vi, dessa enkla fakta lite för ofta. Var tacksam för att du duger som du är.

Kom ihåg att din kropp är det viktigaste du har. Om den mår bra så kan du tänka klart. Om du inte behandlar den väl kan du inte utföra det du önskar dig och komma dit du vill. Det finns vissa kroppsdelar du kan klara dig utan och ändå leva ett bra liv. Men, det är näst intill omöjligt att leva ett bra liv om du ger din kropp och din hjärna föda som till en stor del baseras på ämnen som ger kortsiktiga belöningar, men som i längden bryter ner immunförsvar, ämnesomsättning, och som i slutändan bidrar till att du nästan slutar tänka på konsekvensen av dina handlingar. Dina tankar skickar signaler till kroppen som tacksamt tar emot och börjar agera därefter. Om du hela tiden väljer att tänka på Cola och chips eller pizza som den enda riktiga maten så är det den sortens mat som kroppen längtar efter. Pappa Gustav i TV-serien Svensson, Svensson, sade det ganska träffande: - "Jag äter bara det som jag tycker är gott, alltså äter jag rätt mat."

Så, om du i stället börjar vara tacksam för att du väljer mat som i mesta möjliga mån gjorts av rena råvaror utan tillsatser, därför att du vet att din kropp mår bäst av det som kommer från naturens eget skaffer, då blir det en rolig lek att försöka hitta varor i affären som motsvarar dessa krav. Om du börjar vara tacksam för att du denna vecka till exempel har hittat tre nya sätt att använda färsk ingefära i maten, så kommer du att skapa nya energier för att hitta fler grönsaker att göra roliga rätter och kombinationer av.

Går du och ältar dina misstag och grämer dig över dem? Om du ofta väljer att tänka på dina misstag och grämer dig över dem, skapar du negativa energier som gör att du ställer dig i position för att göra fler misstag. Din hjärna fokuserar automatiskt på att stänga ute konstruktiva, kreativa tankar. Du blir mindre skärpt och mer oaksam och utsätter dig lättare för "otur" och fler olyckshändelser. All energi går åt fel håll och det känns som att huvudet blir fullt av bomull som effektivt filtrerar bort allt förnuft. Därför ska du i stället vara tacksam för att du ibland gör misstag, så länge du kan lära något från dem.

Inget är så illa att det inte går att gå vidare och lägga det bakom sig. Det är ödesdigert att låta en enda händelse förstöra för ett annars bra liv. Ett bra sätt att neutralisera en negativ händelse är att börja lista saker du har i din närhet som du kan vara tacksam för i stället, till exempel din favoritskjorta, din säng, din lägenhet, din goda vän, osv. Gå tillbaka till kapitel 6 och läs om deppiga stunder.

Allt du egentligen tar för givet bör du vara tacksam för. Det är ofta så att du inte inser värdet av det förrän det är för sent. Om du lär dig vara tacksam vårdar du dina relationer till människorna runt omkring dig. Var till exempel tacksam för olikheter och du får lättare att acceptera medarbetare och kollegor och du skapar en bättre bas för samarbete och framgång. Tacksam... smaka på ordet. Det är så litet men så mäktigt och kraftfullt. Det sätter andra människor i arbete för dig om du använder det rätt och ser tjänsterna de gör för dig. Tacksamhet är lika mäktigt som beröm.

Ibland är det också så att nya fantastiska saker uppstår på grund av just misstag. Uppfinningar har sätt dagens ljus på grund av misstag. Möjligheter uppstår på grund av misstag. "Den som aldrig gjort misstag har aldrig provat något nytt" (Albert Einstein 1879-1955).ⁱ Min mamma hällde en gång kaffe i sparrissoppan som hon skulle servera sina gäster i tron att hon spädde den med vatten. Eftersom hon inte hade någon alternativ maträtt att servera vågade hon hålla god min och ställde fram soppan ändå. Det sägs att soppan snabbt tog slut och fler gäster hade velat äta mer av den för att den var så god. Var tacksam för att du vågar.

Från och till kan det vara oerhört svårt att alls se vitsen med att vara tacksam. Ibland kan tillvaron bete sig som om du står på kanten av ett stort svart hål och känslan av att dras ner i det känns oerhört starkt. Alla människor runt omkring dig bryr sig bara om sitt; - ingen sätter ner disken i maskinen från frukosten. Bilen startar inte på morgonen och när du äntligen kommer fram har någon tagit din parkeringsplats, du får punka på cykeln och missar bussen, du glömmer matlådan och plånboken hemma, din viktigaste kund har plötsligt börjat anlita en konkurrent. Det regnar och är surt ute, håret står på ända. Livet är helt enkelt helkasst och meningslöst. Eller – är det? Har du en säng att sova i? Har du någon som du tycker om extra mycket? Är du frisk i övrigt? Är du bra på att måla? Har du ett mål som du drömmer om att nå? VAR TACKSAM FÖR DETTA!

Var till och med tacksam för att du upplever det svarta hålet ibland. Det hjälper dig att se glädjen när den kommer. När du blir medveten om det svarta hålet, så blir det helt plötsligt mycket enkelt att välja bort det genom att vara tacksam för allt du har att välja på istället.

Varje gång du övar dig på att vara tacksam blir det ständigt lättare att hitta nya saker att vara tacksam för. Och vad får du? ENERGI att jobba vidare mot ditt mål!

Tacksamhet öppnar dörrar. Om du tacksamt frågar om saker, stora eller små, så uppnår du dem i regeln. Det är svårt att säga nej till någon som är tacksam.

"Den som skänker bort något stort möter ingen tacksamhet, ty mottagaren har genom gåvan fått tillräckligt att bära på". (Friedrich Nietzsche, 1844-1900.)ⁱⁱ Vi har så lätt för att ta saker och ting för givet. Om någon rik person ger dig något, så tänker du kanske: "Fattas bara, där finns det ju tillräckligt att ta av!", men kom ihåg, din rika kompis valde att ge något till just dig. Han eller hon kunde lika gärna ha valt någon annan. Om det finns resurser i din närhet, var tacksam för att de finns och att du har möjlighet att ta del av dem. Din tacksamhet resulterar i kreativitet i hjärnan som hjälper dig att hitta snabbare vägar till dina egna framgångar. Du öppnar helt enkelt upp för att se möjligheter som du tidigare inte visste fanns.

Gå inte i fällan att omedelbart förvänta dig tacksamhet av någon för en tjänst du gjort. Då sätter du den personen i skuld till dig. Ingen mår bra av att bära för tunga skulder. Det känns olustfyllt och den spontana viljan att göra en gentjänst försvinner. Var i stället tacksam för att du haft möjlighet att hjälpa den personen. Din belöning kommer förr eller senare, men ofta från ett helt annat håll än du tänkt dig från början. Om du fokuserar på vad du kan göra för andra och inte vad andra kan göra för dig, så kommer du att upptäcka att folk gör en hel massa saker för dig utan att du ens behöver fråga. Var även tacksam om någon försöker hjälpa dig, men inte riktigt lyckas. Den personens *vilja* att hjälpa skapar energier som du förr eller senare kommer att kunna tillgodoräkna dig.

Tacksamhet är som en utåtgående spiral. När du är medveten om tacksamhetens magi slutar du aldrig att utvecklas. Genom tacksamhet skapar du energi och du får människor runt omkring dig att växa. Ju mer du ger, ju mer får du och ju fler mål kommer du att uppnå. I motsatt fall, om du i stället lägger all energi på att skärma dig från omvärlden och väljer att fokusera på hot och konkurrens, så blir du som blommor som inte får näring. Vad händer med dem? Med andra ord, om du väljer att lägga energin på att vandra inåt i spiralen kommer du till slut ingen stans.

Energi



Tacksamhet skapar energi

Att varje dag arbeta med att vara tacksam för något jag är bra på eller har i min närhet är en del av

ⁱ <http://www.livet.se/ord/kategori/Misstag>

ⁱⁱ http://www.ordsprak.se/sokresultat_avancerad.asp?kategori=40&soktyp=avancerad