

# Brev kassen //

Foto: SHUTTERSTOCK

## SPØRGSMÅL

JEG ER ALDRIG I RIGTIG GODT HUMØR, SNARERE TVÆRTIMOD, LIVET ER BLEVET LEVERPOSTEJ OG RUTINE. HVORDAN FÅR JEG ÆNDRET DET?



## SVAR



Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet) og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





## CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach  
og mindfulnessinstruktør,  
Charlottebang.dk*



### **Glæd dig over alle de ting, du har**

Livet rummer både det gode, det dårlige og det *leverpostejtsagtige*. Men ofte ser vi mest det dårlige eller det kedelige, og vi glemmer let at glæde os over de dejlige ting, som også er i vores liv. Du kan vælge at skifte fokus og give det gode i dit liv mere opmærksomhed. Her er det interessant, at forskning viser, at vi bliver gladere, når vi udviser taknemmelighed. Så i stedet for at tænke på alt det, der er dårligt, så skriv hver aften 1-3 ting ned, som du har været taknemmelig for i løbet af dagen, og læs det næste morgen, det vil gøre dig gladere. I det hele taget kan du øge din bevidsthed omkring, hvad der bidrager positivt, neutralt og negativt til dit liv. Det kan du gøre med denne øvelse, hvor du anskaffer x antal kugler eller flade sten i samme størrelse. På de første sten skriver du alle de ting, der bidrager positivt til dit liv, én ting for hver sten. På de næste sten, skriver du det neutrale, der hverken bidrager positivt eller negativt, igen én ting pr. sten, og på de sidste skriver du det, der dræner dig. Hvis det er svært at skrive på stenene, kan du eventuelt komme klistermærkater på. Put derefter stenene op i hver sin beholder, alt efter om de er positive, negative eller neutrale. Gennemgå dem og se, hvad der kan fjernes eller gøres mindre af, og hvad du ønsker at gøre mere af. Øvelsen gør det tydeligt, hvad der dræner og lader dig op. Dit ubevidste sind tager symbolske handlinger bogstaveligt, og det vil derfor reagere på, at du smider negative/ neutrale sten ud og tilføjer flere positive sten i dit liv.