

en

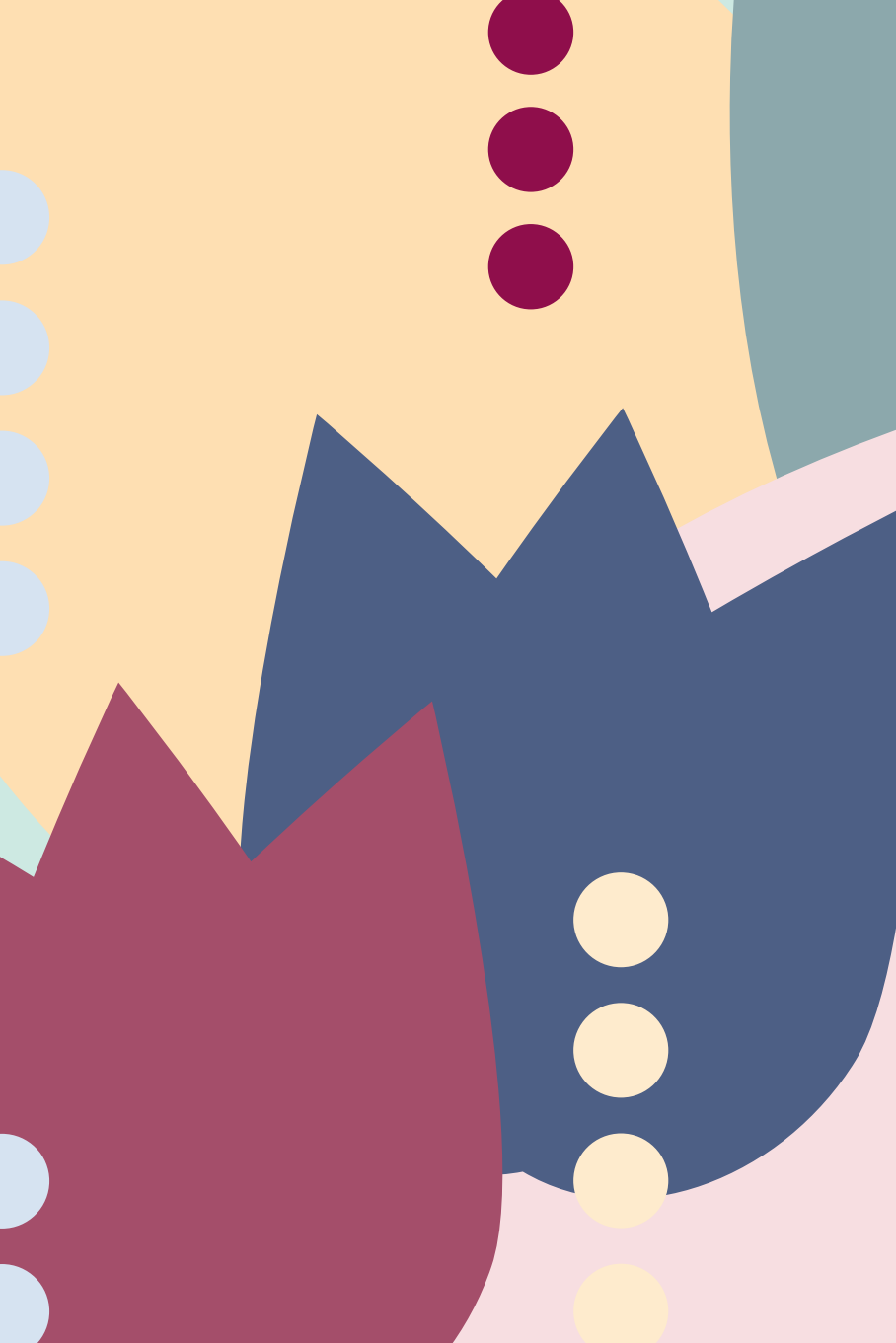
lille

bog



om

gløede





taknemli'

– en lille bog om glæde

Indhold

Kapitel 1:

Hvad er taknemmelighed? 11

Kapitel 2:

Hvad er der egentlig at være taknemmelig for? 19

Kapitel 3:

6 gode grunde til taknemmelighed 27

Kapitel 4:

Derfor har taknemmeligheden svære betingelser 36

Kapitel 5:

Taknemmelighedsværktøjskassen. 6 teknikker 52

Kapitel 6:

Vis andre din taknemmelighed og spred glæde 82

Kapitel 7:

Hold fast i taknemmeligheden – også på sigt 96

Indledning:



**Taknemme-
lighed er
noget, vi kan
øve os i**



En tidlig novembermorgen lejede vi en skinnende hvid Fiat Doblò. Bagagerummet fyldte vi med chokoladeskildpadder og tre store træbogstaver, der tilsammen dannede ordet T-A-K. De næste 14 dage kørte vi Fyn tyndt og stillede over 1.000 unge og ældre spørgsmålet: ”Hvad er du taknemmelig for?”

En svarede: ”Jeg er taknemmelig for tiden med min mormor, som snart ikke er her mere.”

En anden svarede: ”Jeg er taknemmelig for at bo i en by, hvor vi passer på hinanden.”

Andre igen svarede:

- ”Jeg er taknemmelig for angrebsfodbold.”
- ”Jeg er taknemmelig for, at min veninde Mathilde altid er der for mig.”
- ”Jeg er taknemmelig for min familie, selvom de kan være så irriterende.”

Svarene stritter umiddelbart i alle retninger, men de har én ting til fælles. Nemlig at taknemmelighed grundlæggende handler om glæde. Glæde over gode ting, andre gør for os eller giver os. Eller glæde over, at nogen eller noget findes.

Men hvorfor er der brug for en bog om noget så enkelt? Kommer taknemmelighed og glæde ikke bare af sig selv ligesom regnvejr, VM-slutrunder og forkølelser? Ofte nej. I stedet for at glæde os

over det, vi har, kommer vi nemt til at fokusere på alt det, vi ikke har. Og i stedet for påskønne det, vi får, har vi det med at stirre os blinde på det, der går vores næse forbi.

Heldigvis er vores tanke- og handlemønstre ikke støbt i cement. Kloge hoveder har derimod i årtusinder vidst, at taknemmelighed er et karaktertræk eller en indstilling, vi kan opdyrke. Præcis ligesom vi kan øve os i at stå på skateboard eller tale spansk, kan vi øve os i at:

- lægge mærke til små og store kilder til glæde i hverdagen
- påskønne det gode i livet i stedet for at tage det for givet
- vise andre vores taknemmelighed.

Lidt skarpt kan man altså sige, at utaknemmelighed har det med at komme af sig selv, mens taknemmelighed kræver en indsats af os. Men indsatsen er det hele værd. Den norske filosof Lars Fr. H. Svendsen forklarer det godt. Han siger, at tilværelsen forandrer sig, når vi ser på den gennem taknemmelighedens linse. Den utaknemmelige kommer let til at opleve livet som én lang krænkelse, fordi han aldrig får det, som han mener at have krav på. Den taknemmelige ser derimod grundlæggende livet som en gave.¹

I de sidste 20 år er denne enkle visdom blevet bekræftet igen og igen af moderne psykologisk forskning, der viser, at det gør en masse godt for os, når vi husker at sætte pris på det gode, vi får foræret. At taknemmelighed for eksempel gør os gladere og mere optimistiske, men også mere gavmilde, hjælpsomme og opmærksomme på andre.

I bogen her får du alt, hvad du skal bruge for at komme i gang med at skrue op for taknemmeligheden. Du lærer om kræfter i vores natur og kultur, der trækker os i retning af utaknemmelighed. Du hører om, hvorfor taknemmelighed er godt – ikke bare for dig selv, men også for folk omkring dig og de fællesskaber, du er en del af.

Endelig får du seks enkle teknikker, der træner dig i at finde taknemmeligheden og dermed få mere glæde i din hverdag. Teknikkerne har hjulpet mange andre. Det er ikke sikkert, at de alle virker for dig. Men hvis du ved at bruge bare en eller to af dem bliver puffet i retning af større taknemmelighed, så er vores arbejde med denne bog al umagen værd.

Bogen er skrevet sådan, at du kan læse den fra begyndelsen eller hoppe direkte ned i de kapitler, der interesserer dig. Uanset hvad, skal du nok få noget ud af den. Undervejs får du eksempler på, hvad andre har fortalt os, at de er taknemmelige for. Vi er selvfølgelig forskellige, og det kan sagtens være, at du ikke føler dig det mindste tak-

nemmelig for spejlæg, solopgange eller søndage i nattøj. Det er helt fint. Eksemplerne er blot ment som inspiration til at få øje på mere i dit eget liv, som du kan glæde dig over.

Til sidst: Hvem er det 'vi', der taler til dig gennem bogstaverne her? Bogen er skrevet af teamet bag Mindhelper.dk. Kort fortalt er Mindhelper Danmarks største informationssite for unge om mental sundhed, men bogen er for alle – både unge, voksne og gamle.

God læselyst.

Sådan er bogen bygget op:

I kapitel 1 kigger vi på, hvad taknemmelighed egentlig er for en størrelse.

I kapitel 2 hører du om, hvad 1.000 unge og ældre svarede, da vi stillede dem spørgsmålet: "Hvad er du taknemmelig for?"

I kapitel 3 ser vi på seks grunde til, at taknemmelighed er godt for os.

I kapitel 4 lærer du om kræfter i vores fælles natur og kultur, der indimellem giver taknemmeligheden svære vilkår.

I kapitel 5 finder vi værktøjskassen frem, og du får seks konkrete teknikker til mere taknemmelighed.

I kapitel 6 ser vi på, hvordan du kan vise andre din taknemmelighed – og hvordan du overvinder tre typiske barrierer for at gøre det.

I kapitel 7 får du tips til, hvordan du gør taknemmelighed til en del af din hverdag – også på sigt.

Undervejs henviser vi løbende til bogens hjemmeside Taknemli.dk. Her kan du finde en masse bonus-indhold: For eksempel videoer, artikler og materialer til download.

Kapitel 1:



Hvad er taknemme- lighed?



”Den enkleste vej til mere glæde er at lære os selv at ønske de ting, vi allerede har.”

Filosof William Irvine

En af de unge, vi talte med på vores taknemmeligheds-roadtrip, var Markus. Vi mødte ham en sen eftermiddag i et iltfattigt klasseværelse på en sydfynsk efterskole. På vores spørgsmål ”Hvad er du taknemmelig for?” svarede han: ”Jeg er taknemmelig for, at min far har meldt sig til militærtjeneste for at betale mit efterskoleophold!”

Markus har med sit svar blik for to afgørende ting ved taknemmelighed. For det første ser han, at efterskoleopholdet er værdifuldt. Det giver ham en masse oplevelser, erfaringer og muligheder, som han ellers ikke ville have fået. For det andet er han opmærksom på, at det er en anden, der gør opholdet muligt for ham, nemlig hans far. Spørger du professor i psykologi Robert Emmons, så udgør lige præcis de to elementer kernen i taknemmelighed.²

Taknemmelighed får os med andre ord til at rette opmærksomheden udad og lægge mærke til alt det, vi får foræret af andre, samfundet og verden omkring os, og minder os derigennem om noget afgørende ved, hvad vil det sige at være menneske. Nemlig, at vi er sociale væsner, der fødes ind

i og lever vores liv i en lang række fællesskaber. Og det er i høj grad takket være dem, at vi kan leve behagelige, trygge og gode liv. Taknemmelighed giver os på den måde en mere sand, ydmyg og meningsfuld forståelse af os selv, end hvis vi tænker: 'Jeg skylder ikke nogen noget. Jeg er selv den suveræne årsag til alt godt, der hænder mig.'

Taknemmelighed er en dyd, du kan opdyrke

Vi taler tit om taknemmelighed som en følelse, der kan ramme os i særlige øjeblikke, hvor tingene bare klikker, og vi tænker 'wow, hvor er jeg egentlig heldig'. Det er det selvfølgelig også. Men en vigtig pointe i bogen her er, at taknemmelighed er mere end blot en spontan følelse. Det er i høj grad også en indstilling til livet, vi kan opdyrke. Præcis ligesom vi kan træne praktiske færdigheder, kan vi øve os i at påskønne små og store kilder til glæde i hverdagen. Og jo mere, vi gør det, desto mere naturligt bliver det for os. Omvendt kan vi også vænne os til at fokusere på alt det, vi ikke har og får, med det resultat, at vi skaber en masse ærgrelser og frustrationer for os selv og mennesker omkring os.

For at uddybe skal vi et smut cirka 2.000 år tilbage i tiden til de gamle græske og romerske filosoffer. En grundtanke hos dem var, at vi har brug for at tilegne os bestemte karaktertræk for at kunne

leve vores liv på en god måde. Disse positive karaktertræk kaldes også for dyder. Eksempler på dyder er gavmildhed, mod, retfærdighed – og taknemmelighed.

Fælles for dyderne er, at de hjælper os med at undgå, at vi bliver styret blindt af vores umiddelbare impulser, der ofte er temmelig selviske og kortsigtede. Det kan for eksempel være impulsen til hele tiden at ville have noget mere eller tænke, at hvis bare jeg opnår ditten eller datten, så bliver alting bedre. Pointen er selvfølgelig ikke, at det er forkert at have ønsker eller drømme, men får de helt frit spil, risikerer de at komme til at styre os på en måde, der hverken er god for os selv eller folk omkring os. Netop derfor er det vigtigt, at vi også øver os i at glæde os over det, der allerede er.

Ordet dyd får let en klang af, at det handler om at være velopdragen og leve op til en masse ydre forventninger og krav til, hvordan du bør opføre dig. Det var ikke sådan, de gamle filosoffer forstod begrebet. For dem var dyderne ikke pligter, men snarere anbefalinger til karaktertræk, som vi med fordel kan stræbe efter, fordi almenmenneskelig erfaring opsamlet gennem generationer fortæller, at de hjælper os med at få et godt liv.

Men er det virkelig sandt, at det taknemmelige menneske får et bedre liv end det utaknemmelige? Det er ikke muligt at bevise på samme måde, som man kan bevise, at popcorn popper ved 180

grader, eller at der er 384.405 kilometer til månen. Filosof Anne-Marie Christiansen sammenligner det at lytte til og træne de klassiske dyder med sundhedsråd om, at du skal spise varieret, passe din søvn og dyrke motion.³ At følge sundhedsrådene er ikke en garanti for at få et liv uden sygdom. Men alt andet lige siger erfaring, at der er større sandsynlighed for, at dit liv bliver godt, hvis du eksempelvis er gavmild, modig og taknemmelig frem for det modsatte.

Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender?

Lad os gøre det her med taknemmelighed som en dyd, vi kan besidde i større eller mindre grad, mere konkret ved at koble det til din egen verden: Inden du læser videre, så brug derfor et øjeblik på at tænke over, hvem der er det mest taknemmelige menneske, du kender.

Måske kommer du straks i tanker om en person. Din bedstemor, en god ven eller en helt tredje. Eller måske skal du lige summe lidt over det. Når du har fundet frem til personen, så tænk over:

- hvordan det viser sig, at han eller hun i særlig grad er et taknemmeligt menneske.

- hvordan personens evne til at glæde sig over stort og småt gavner ham eller hende, og måske også dig.

Overvej derefter, hvad du kan lære af personen, og hvordan du eventuelt kan blive mere som ham eller hende. Vi tænker tit, at vi skal på dyre kurser eller pløje os gennem tykke bøger for at lære nyt, men folk har gennem årtusinder lært værdifulde ting ved at efterligne og lade sig inspirere af andre på den her måde.

Måske har du også mulighed for at fortælle personen, at du gerne vil være mere taknemmelig, og at du beundrer vedkommende for at være netop det. Vælger du at skrive, så har vi lavet et par grafikker, du kan sende med. For eksempel et taknemmelighedsdiplom med teksten "Til dig fordi du er det mest taknemmelige menneske, jeg kender." Du finder dem på Taknemli.dk/
Grafik

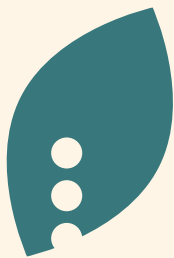
Taknemmelighedens bagside

Nu har vi allerede skrevet en del om, hvordan taknemmelighed gavner os. Men ligesom alt andet har taknemmelighed også en bagside. Den viser sig først og fremmest, når taknemmelighed ses som noget, vi kan kræve af andre, eller som andre kan kræve af os.

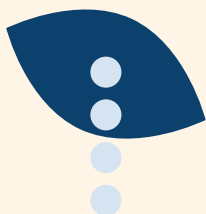
Et eksempel fra dagligdagen kan være forældre, der siger til deres barn: 'Prøv at se, hvor meget vi har gjort for dig og givet dig. Og så kommer du og brokker dig. Skam dig. Du skulle hellere tage at vise lidt taknemmelighed'. Et lignende eksempel fra det offentlige liv kan være, hvis folk, der modtager hjælp fra staten, forventes at afstå fra kritik og i stedet bare være taknemmelige for det, de får. Snarere end en kilde til glæde bliver taknemmelighed i de her eksempler et magtmiddel, der bruges til at lukke ned for kritik og få folk til at makke ret.

Taknemmelighed forstået som noget, vi kan kræve af hinanden, ender nemt "i et moralsk spil, der ikke fører nogen gode steder hen", siger filosofen Anders Fogh Jensen.⁴ Pegefingeren kan enten pege udad – for eksempel ved, at vi dunker andre i hovedet med, at det også er for dårligt, at de ikke viser større taknemmelighed. Eller den kan pege indad i form af selvbekrejdelse, skam og dårlig samvittighed over, at man ikke sætter større pris på det, man har.

Men hvad er så alternativet til at se taknemmelighed som noget, vi kan skyldes andre, eller de kan skyldes os? Anders Fogh Jensen foreslår, at vi skelner mellem lån og gaver. Låner vi noget, er vi forpligtet til at betale det tilbage på den ene eller den anden måde. Her gælder en noget-for-noget-logik. Taknemmelighed bundet derimod i glæde over at have fået noget foræret kvit og frit. Allermest grundlæggende selvfølgelig selve livet, men hverdagen er også fuld af små og store gaver, som vi oplagt kan glæde os over. I næste kapitel ser vi nærmere på, hvordan vi kan skærpe vores blik for dem.



Hvad er der egentlig at være tak- nemmelig for?



**”Husk at glæde dig over
de små ting i livet.
For en dag vil du se tilbage
og opdage, at de var
de store ting.”**

Forfatter Kurt Vonnegut

Da vi kom hjem fra vores taknemmeligheds-roadtrip og havde tømt Dobløen, stod vi med over 1.000 post-its og små breve med ting, som unge og ældre havde fortalt os, at de føler sig taknemmelige for. I starten var det ret kaotisk, men lige så stille tonede en række mønstre frem i materialet. Mønstre, der dels kan hjælpe os med at forstå, hvad taknemmelighed er. Dels kan bruges som et kompas til at få øje på mere i livet, som det er værd at sætte pris på. Herunder har vi dampet de mere end 1.000 svar ind til seks enkle anbefalinger.

1. Læg mærke til små kilder til glæde i din hverdag

Nyvasket sengetøj, pomfritter eller et smil fra en fremmed. Mange af eksemplerne, som unge og ældre gav os på vores roadtrip, handler om enkle glæder i hverdagen, som vi har det med at overse, fordi vi har travlt med større og tilsyneladende vigtigere ting.

Så første råd fra vores mange hjælpere er:
Øv dig i at sætte pris på de små ting i livet.

2. Læg mærke til gode ting, andre gør for dig

Vi bliver let blinde for alt det, som andre gør for os i hverdagen. For eksempel vennen, der får dig til at smile, buschaufføren, der ventede 10 sekunder ekstra, da du kom spændende i morges, eller din mor, der uge efter uge kører dig til håndboldtræning.

Andet råd er altså: Øv dig i at lægge mærke til gode ting, andre gør for dig.

3. Læg mærke til, hvad du sætter pris på ved andre

Trofasthed, humor, omsorg, gavmildhed og overbærenhed. Det er nogle af de positive karaktertræk, som unge og ældre fortalte os, at de værdsætter hos andre. Men tit kommer vi til at stirre os blinde på det, vi ville ønske var anderledes ved andre og tænke, at hvis de bare var lidt mere eller mindre [udfyld selv], så ville de være nemmere at holde af. Det er helt naturligt, men indimellem er det også godt at stoppe op og sætte pris på folk, fordi de er netop, som de er.

Tredje råd er derfor: Tænk over, hvilke karaktertræk og egenskaber du sætter pris på ved mennesker omkring dig.

4. Læg mærke til goder i samfundet omkring dig

Gratis uddannelse. Demokrati. Fri adgang til behandling, når vi er syge. Selvom alting langt fra er perfekt, så lever vi på mange måder i et smørhul med rettigheder, muligheder og en velstand, som folk i andre steder i verden kun drømmer om.

Fjerde råd er: Mind dig selv om, at du nyder godt af en lang række goder, alene fordi du er født på et bestemt sted og tidspunkt.

5. Læg mærke til ting, der går godt

En glæder sig over, at det heldigvis ikke var kræft. En anden glæder sig over at være kommet i en fantastisk klasse. En tredje glæder sig over, at Hitler ikke vandt Anden Verdenskrig. Hvad er fællesnævneren?

Alle tre ser, at tingene kunne være faldet anderledes ud. Det kunne have været kræft. Klassen kunne have været helt anderledes. Og diktatorer kan vinde. Ting falder langt

fra altid godt ud. Så meget desto mere er der grund til at glæde sig over det, når de gør det.

Femte råd er altså: Øv dig i at spotte situationer, hvor du kan glæde dig over at ting gik, som de gjorde.

6. Læg mærke til det, der muliggør livet

En svensk astrofysiker nåede i 2016 frem til, at der findes 700 trillioner planeter i universet. Det er et 7-tal efterfulgt af 18 nuller! Men de mange planeter er enten alt for kolde eller varme til os. Eller de er fulde af kvælende gasser eller noget andet væmmeligt. Jorden er på mange måder et svimlende lykketræf. I et gigantisk univers er der måske kun denne ene planet, der har de helt særlige betingelser, som gør menneskeliv muligt.⁵ Men ligesom alt muligt andet kommer vi også nemt til at tage den for givet.

Sjette og sidste råd er derfor: Mind af og til dig selv om, at alt kunne have været anderledes. I stedet for *noget* kunne der have været *ingenting*.

Uden mørke, intet lys

Handler taknemmelighed så udelukkende om at fokusere på de lyse sider af livet? Skal vi bare tænke positivt? Nej. Det er faktisk ret svært at finde taknemmeligheden, hvis vi lukker øjnene for alt det svære, tunge og triste.

Taknemmelighedens fjende nummer ét er, at vi nemt kommer til at tage en masse goder for givet. Ikke fordi vi alle er en flok utaknemmelige skarn, men fordi vi værner os til dem, eller fordi vi aldrig har kendt andet. Nøglen til mere taknemmelighed er derfor, at vi husker os selv på, at de goder, som vi let kommer til at se som selvfølgeligheder, langt fra er selvfølgelige. Eller som digteren Søren Ulrik Thomsen skriver, så må vi igen og igen minde os selv om, ”at den tilværelse, vi bare tager for givet, altid er skrøbelig.”⁶

Og hvad vil det så sige? Jo, for at værdsætte noget er du nødt til at være bevidst om dets modsætning. Allermest grundlæggende ville det ikke være muligt at føle sig taknemmelig for livet, hvis vi aldrig skulle dø. Der ville jo altid bare komme endnu en dag. På samme måde er forudsætningen for, at vi kan glæde os over at være sunde og raske, at vi er bevidste om, at vi en dag vil blive svage og syge.

Og for at kunne glæde os over at leve i et trygt og rigt samfund som det danske skal vi vide og

huske, at det langt fra er nogen naturlov, at tingene er, som de er i Danmark.

Kort sagt: Taknemmelighed forudsætter, at vi er opmærksomme på, at alting kunne være – og kan blive – anderledes.

Budskabet er selvfølgelig ikke, at du i tide og utide skal plage dig selv med tanker om altings skrøbelighed og forgængelighed. Men lukker du omvendt øjnene fuldstændigt for det, risikerer du at komme til at tage en masse for givet.

Taknemmelighed er ingen hokus-pokus-kur

Psykologen Russ Harris beskriver i bogen *The Happiness Trap*, hvordan vi lever i en kultur, hvor der er stort fokus på, at vi helst skal være glade hele tiden.⁷ Og taknemmelighed fremstilles ofte som en mirakelkur, der hokus-pokus kan give os evigt solskin i et pletfrit sind. Sådan er det selvfølgelig ikke. Som vi lige har set, så forudsætter glæde over det lyse i livet helt grundlæggende, at vi også accepterer det mørke og tunge. Det er kort sagt en urealistisk forestilling, at vi skulle kunne føle os glade hele tiden. En forestilling, der udelukkende får os til at føle os forkerte og mislykkede, når vi oplever, at vi ikke kan leve op til den.

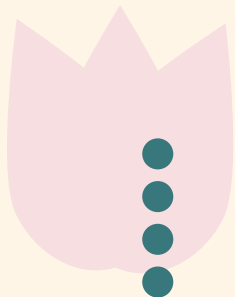
Ikke et ondt ord om at føle sig glad. Det er skønt. Men det er en følelse, og det er følelsers natur, at

de kommer og går. Taknemmelighed, forstået som evnen til at glæde sig over det gode i livet, er derimod noget mere stabilt. Det er en indstilling eller måde at se på livet, som vi aktivt kan opdyrke.

Man kan med andre ord sagtens glæde sig over noget godt i sit liv uden at føle sig glad i øjeblikket. For eksempel når man mindes en kær, der ikke længere er her. Eller når man tænker på noget værdifuldt i sit liv, som man ved, at man en dag skal miste. Taknemmelighed kan på den måde gå hånd i hånd med mange forskellige følelser og sindsstemninger – både boblende lykke, men også stille hverdagsglæde, lettelse, sorg, savn og melankoli.

Vi indledte kapitlet her med spørgsmålet: ”Hvad er der egentlig at være taknemmelig for?” Spørger man de 1.000 unge og ældre, vi mødte på vores rundrejse, så er svaret: ”En hel masse”. Taknemmelighed findes både i det kæmpestore, det bitte små og alt det indimellem. I alt fra duften efter et regnskyl til glæde over ”weekender med tv-seriefråds” og det lykkelige forhold, at ”selv de største fejl med tiden føles mindre alvorlige.”

I næste kapitel graver vi et spadestik dybere og ser på, hvad forskning fortæller, at taknemmelighed kan gøre for os.



6 gode grunde til taknemme- lighed



**”At have nogle at sige tak til
– og føle behovet for det – giver os
grundlæggende en plads i verden,
og uden den kan man hurtigt miste
retningssansen.”**

Journalist Jakob Holm

I de sidste 20 år har forskere undersøgt fænomenet taknemmelighed på kryds og tværs. Resultaterne er klare: Taknemmelighed er ikke bare godt for os som enkeltpersoner, men også for vores forhold til hinanden og for samfundet som helhed.

I dette kapitel har vi plukket seks af de vigtigste grunde til at skrue op for taknemmeligheden.

1. Du får mere glæde i hverdagen

I 2003 lavede nogle forskere et eksperiment, hvor en gruppe studerende en gang om ugen skulle bruge 10-15 minutter på at skrive fem ting ned, som de var taknemmelige for. De skulle gøre det i ti uger. En anden gruppe fik sideløbende til opgave hver uge at skrive ting ned, der havde irriteret eller ærgret dem.⁸

Deltagerne i taknemmelighedsgruppen skrev for eksempel:

"At jeg vågnede i morges"

"Mine vidunderlige forældre"

"Rolling Stones"

Deltagerne i den anden gruppe skrev for eksempel:

"Svært at finde parkering"

"Et rodet køkken, som ingen gør noget ved"

"Pengene bliver hurtigt brugt op"

Efter de ti uger målte forskerne deltagernes humør. Resultatet var bemærkelsesværdigt: Deltagerne, der havde skrevet gode ting ned, følte sig op til 25 % gladere end før eksperimentet.⁹ Og det alene ved at bruge lidt tid hver uge på at fokusere på de gode ting i livet.

Til sammenligning viser en berømt undersøgelse, at lotto-millionærer i det lange løb ikke bliver væsentlig gladere af at score den store gevinst.¹⁰ Det er da tankevækkende. Vi tror tit, at glæde og tilfredshed afhænger af vores ydre omstændigheder. Eksempelvis om vi har en million stående på bankkontoen eller ej. Men i virkeligheden handler det i mindst lige så høj grad af, hvordan vi forholder os til det, vi har. Filosoffen Epikur sagde det sådan her for mere end 2000 år siden:

”Den som ikke er tilfreds med lidt, bliver ikke tilfreds med noget.”¹¹

Den gode nyhed er, at det hverken behøver at tage hele eller halve år at puffe dine tanke- og handlemønstre i retning af større taknemmelighed. Ti minutter ugentligt gennem ti uger er som nævnt nok til at opleve en mærkbar ændring i dit humør. Samlet er det kun tre minutter mere, end det tager at se en gennemsnitlig film på Netflix. Ifølge internettet varer den nemlig 97 minutter. På side 58 hører du meget mere om teknikken, hvor du skriver gode ting fra ugen ned.

2. Du knytter tættere bånd til andre

Der sker noget i os, når vi bliver mere opmærksomme på gode ting, andre gør for os, og det, som de er udtryk for. Det vækker varme følelser i os og ønsker om, at det må gå den anden godt. Taknemmelighed er altså en slags lim, der knytter os sammen. Utaknemmelighed svækker omvendt båndene mellem os og skaber afstand.

På samme måde bliver vi tættere knyttet til eksempelvis vores by, vores egn og vores land, når vi husker os selv på alt det gode, de giver os. Det behøver selvfølgelig ikke betyde, at vi synes, at alting er perfekt. Men det er

værd at huske på alle de goder, vi nyder godt af, takket være de fællesskaber, vi er en del af. Både fordi det er en kilde til glæde, men også fordi det giver en oplevelse af at høre til.

3. Du får lyst til at give tilbage

Forskning viser, at vi bliver mere gavmilde og hjælpsomme, når vi husker os selv på alt det gode, vi får foræret. Taknemmelighed er med andre ord mere end blot en behagelig følelse, som vi hver især kan bære rundt på. Det er også en kraft, der motiverer os til at give tilbage og gøre godt for andre. Både til folk tæt på os, der har givet os noget, men også til folk, som vi kan se har været mindre heldige end os.

Taknemmelighed bringer på den måde det bedste frem i os. For eksempel ved at få os til at tænke 'Selvfølgelig kan jeg give lidt af min tid, mine penge eller mine evner til folk, der har mindre, når nu jeg selv har fået så meget'. Men det stopper ikke her. Når vi viser andre vores taknemmelighed, så opmuntrer det samtidig dem til at fortsætte med at gøre godt. Taknemmelighed kan på den måde sprede sig som ringe i vandet og gøre verden til et lidt bedre sted for os alle.

4. Du bliver mindre materialistisk

Tag med et smut til Andeby:

Joakim von And har så mange penge, at han bogstaveligt talt bader i dem. Alligevel er han aldrig tilfreds. Han jagter konstant den næste guldmønt. Oliebrønde i Kasbah-krateret. Diamanter i Afrika. Guldskatte i Klondyke. Som han siger: ”Penge er ikke alt her i verden, der findes også kreditkort og checks.”

Men lever Joakim von And et godt og meningsfuldt liv? Her vil de fleste nok svare nej. Hans umættelige begær efter mere skaber en masse problemer for ham. Han frygter konstant, at Bjørnebanden stjæler hans penge. Han ærgrer sig gul og grøn, når konkurrenterne snupper en skat for næsen af ham. Og hans uslukkelige guldtørst gør også, at han mister blikket for folk omkring sig.

Gnieren med silkehatten er selvfølgelig et ekstremt eksempel, men pointen er, at de fleste af os rummer en flig af ham. Vi har en forestilling om, at ting, rigdom og den status, de kan give – hokus-pokus – vil gøre os gladere og mere tilfredse med vores liv.

Den amerikanske psykolog Tim Kasser har undersøgt sagen, og hans konklusion er klar. Vi bliver ikke varigt gladere af at få nye ting. Tværtimod har jagten på statussymboler det

med at gøre os utilfredse, ængstelige og triste. Kasser skriver: ”Jo mere materialistiske værdier er omdrejningspunktet i vores liv, desto mere skrumper vores livskvalitet.”¹²

Heldigvis findes der er et modtræk. Undersøgelser viser nemlig, at taknemmelighed gør os mindre materialistisk orienterede.¹³ Forklaringen er enkel: Jo mere vi glæder os over det, vi allerede har, desto mindre tilbøjelige bliver vi til hele tiden at drømme om noget nyt, større eller bedre.

5. Du ser, at du er en del af en større sammenhæng

I 2008 indledte journalisten A. J. Jacobs et eksperiment. Han besluttede sig for personligt at sige tak til alle, der havde en finger med i produktionen af hans elskede morgenkaffe. Ikke bare til baristaen på cafeen, men også til kaffebonden, papkrus-producenten, vandforsyningen, kaptajnen, der sejler bønnerne fra Columbia til USA, og alle de andre. Jacobs endte med at sige tak til flere hundrede mennesker og rejse jorden rundt. Alt sammen på grund af noget så simpelt som en kop kaffe. Du kan læse hele hans historie i bogen *Thanks a Thousand: A Gratitude Journey*.¹⁴

Ud over at gøre os klogere på kaffe minder Jacobs historie os om noget vigtigt, nemlig

at vi er meget tættere forbundet med andre mennesker, end vi typisk går og tror. Filosofen Lars Fr. H. Svendsen siger det sådan her: ”Taknemmelighed er en indrømmelse af, at vi ikke er selvtilstrækkelige, at vi har brug for andre, og det retter vores blik væk fra vores egen navle og ud mod verden.”¹⁵

6. Du husker at påskønne gode ting, mens du har dem

Når man er vågnet til en ny dag 5.475 gange, når man har spist 148 hindbærssnitter og kysset sin kæreste 1.100 gange, så kommer man nemt til at tage tingene for givet. Resultatet er, at vi risikerer at komme til at leve en form for søvngængerliv, hvor vi overser en masse, som vi ellers kunne glæde os over.

Det er der utallige eksempler på: Vi finder først ud af, hvor fantastisk vores folkeskoleklasse egentlig var, når vi er færdige med skolen. Vi opdager først, at det gamle hus var ret godt, efter vi er flyttet. Og vi indser først for alvor, hvor værdifuldt det er at kunne give andre et håndtryk eller et knus, når en verdensomspændende virus pludselig umuliggør det. Den erfaring indkapsles præcist i Janet Jacksons gamle pophit med omkvædet ’You don’t know what you’ve got ’til it’s gone’.

Men det er jo forfærdeligt trist, hvis vi ender med at leve på en måde, hvor vi først værdsætter det gode, når vi – midlertidigt eller for altid – mister det. Sådan behøver det heldigvis ikke at være. Taknemmelighed fungerer som en øjenåbner, der hjælper dig med at værdsætte gode ting i dit liv, mens du har dem.

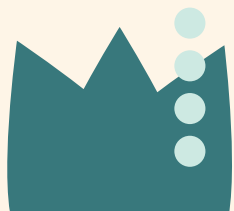
Taknemmelighed kræver din indsats

Men hvis det er så godt for os at være taknemmelige, hvorfor er vi det så ikke bare hele tiden? Hvordan kan det være, at det er et perspektiv og en holdning, som vi igen og igen skal minde os selv om?

Det er alt for enkelt at sige, at vi alle bare er en flok utaknemmelige fjolser, der burde tage os sammen. Der er derimod stærke kræfter både indeni os og i verden omkring os, der automatisk trækker os væk fra taknemmeligheden. I næste kapitel kigger vi nærmere på en række af de vigtigste. Undervejs møder vi blandt andet en svensk læge, der var helt vild med vaskemaskiner. En fransk forfatter, der shoppede sig fra hus og hjem. Og så skal vi også et smut op i din hjerne.



Derfor har taknemme- ligheden svære betingelser



”Hjernen er ligesom velcro for negative erfaringer, men som teflon for positive.”

Psykolog Rick Hanson

Hvorfor er jeg så utilfreds? Hvorfor sætter jeg ikke større pris på de gode ting i mit liv? Kender du den slags tanker og følelsen af dårlig samvittighed, der ofte følger i hælene på dem? Så hæng endelig på. Når du har læst kapitlet her, ved du nemlig, at det er helt normalt, hvis du ofte stirrer dig blind på det, du ikke har, alt imens du overser værdien af det, du har.

Vi starter med at se på, hvordan du (og alle vi andre) fra naturens side er udstyret med tre mekanismer, der ofte spænder ben for taknemmeligheden. De tre mekanismer er, at vi helt automatisk:

- vænner os til små og store goder i vores liv
- overvurderer betydningen af at få og opnå ting
- fokuserer mere på det negative end det positive.

Lad os tage dem fra toppen:

Mekanisme 1:

Du værner dig til små og store goder

Forestil dig den her situation: Du sidder i sofaen med en plade chokolade. Du snupper det første stykke, og et sus af nydelse stryger gennem dig. Stykke nummer to, tre og fire er også gode. Men så tager autopiloten over, og til sidst smager du dem knap nok. Psykologer har et ord for det, der foregår dér i sofaen. De kalder det for *hedonisk tilvænning*. Ordet hedone er græsk og betyder nydelse. Hedonisk tilvænning handler altså om, at vi helt automatisk værner os til det, der giver os nydelse eller bidrager til at gøre vores liv godt.

Hvis det her bare handlede om chokolade, var det selvfølgelig ikke det store problem. Men det gør det ikke. Faldet fra 'Det er fantastisk!' til 'Skulle det virkelig være noget?' sker hele tiden. Du får en ny cykel, møder en sød kæreste eller kommer ind på drømmestudiet. Den første tid tænker du: 'Wow, hvor er jeg heldig!' Men efter et par dage, uger eller måneder sætter hverdagen ind, og følelsen af taknemmelighed fordufter. Og du rammes måske af tanken: 'Hmmm, så er der nok noget andet, jeg skal have fat på for at blive glad og tilfreds.'

Det underliggende problem er, at vi automatisk hæver vores forventninger i takt med, at vi får og opnår ting. Det er der masser af undersøgelser, der viser. I 1970 blev en stor gruppe amerikanere

eksempelvis spurgt, om de mente, at det var nødvendigt med to fjernsyn pr. husstand. 3 % svarede ja. I 2000 blev en ny gruppe stillet præcis det samme spørgsmål, men nu svarede 45 % ja. Og det samme mønster viste sig med alle mulige andre goder, for eksempel opvaskemaskine i hjemmet og aircondition i bilen. Det, som tidligere blev anset som en sjælden luksus, blev 30 år senere af mange opfattet som en nødvendighed.¹⁶

I Danmark er den materielle levestandard også steget helt vildt. Professor i økonomi Michael Svarer skriver: "Mine børn vokser op i et land, der er næsten ti gange rigere end det, mine bedsteforældre blev født i for godt 100 år siden."¹⁷ Vi nyder altså godt af velstand, rettigheder og muligheder, som folk før os end ikke drømte om. Alligevel er gaderne langt fra fyldt med smilende ansigter. Forfatteren Søren Ulrik Thomsen skriver derimod, at det virker som om, at vi danskere bliver mere og mere utilfredse, desto bedre vi får det.¹⁸ Altså at større rigdom og bedre levevilkår ikke nødvendigvis gør os glattere, men tværtimod risikerer at forvandle os til en flok brokkehoveder, der aldrig synes, at det, vi har og får, er godt nok.

Hvordan kan det være? En vigtig del af svaret er, at vi kommer til at tage ting for givet. Det, der for en generation eller to siden var kæmpe fremskridt, opleves i dag ofte som selvfølgeligheder. Lad os tage et eksempel.

Hyldest til vaskemaskinen

Den svenske læge Hans Rosling (1948-2017) indleder en af sine fantastiske TED Talks sådan her:

”Jeg var kun 4 år gammel, da jeg så min mor fylde en vaskemaskine for allerførste gang i hendes liv. Det var en stor dag for min mor. Min mor og far havde sparet sammen i årevis for at kunne købe den maskine. Den første dag, den skulle bruges, blev bedstemor endda inviteret til at se maskinen. Bedstemor var endnu mere spændt end mine forældre.”¹⁹

Tidligere havde Hans Roslings bedstemor brugt hele dage på at vaske tøj. Først skulle der tændes ild, så hentes vand, så skrubbes og skrubbes og skrubbes. Alt det ændrede sig med et trylleslag med vaskemaskinen. Nu kunne hun i stedet sætte sig på en skammel og se maskinen gøre det tunge arbejde. Med ét blev der tid og overskud til en masse andet. Pludselig kunne familien eksempelvis gå på biblioteket, læse bøger og tilegne sig viden.

I dag, hvor der står vaskemaskiner i selv det mest skrabede sommerhus, er det svært at sætte sig ind i, hvor kolossalt et fremskridt vaskemaskinen var for ikke ret lang tid siden. Vi ser den som en selvfølgelighed, fordi vi aldrig har kendt andet og er blevet ramt af hedonisk tilvænning. Men faktisk er en vaskemaskine langt fra nogen selvfølge. Ifølge Hans Rosling var det kun ca. 30 % af jordens

befolkning, der i 2010 havde adgang til vaskemaskiner. Resten måtte møjsommeligt vaske deres tøj i hånden. Vi glemmer nemt, at vi nyder godt af en masse goder, alene fordi vi er født på et bestemt sted på et bestemt tidspunkt.

Mekanisme 2:

Du overvurderer betydningen af at få og opnå ting

Forestil dig en meteorolog, der igen og igen tager fejl af morgendagens vejr. "Det bliver sol og 25 grader!" siger han med selvsikker stemme. Og så bliver det heldagsregn og 16 grader. Han ville hurtigt få sparket. 'Og hvad har det så med emnet her at gøre?', tænker du måske. Jo, ligesom meteorologen forsøger du også hele tiden at forudsige, hvad der vil ske i fremtiden. Eller, mere præcist, hvor glad du vil blive, hvis du får og opnår bestemte ting. Og forskning viser, at du på mange måder minder om den upræcise meteorolog. Du skyder måske ikke helt så skævt, men du har en medfødt tendens til at overvurdere, både hvor glad det vil gøre dig at få eller opnå det, du drømmer om, og hvor længe glæden vil vare. Eller som psykologen Daniel Kahneman, der fik en Nobelpris i 2002, siger: "Intet, som du ønsker dig, vil gøre så stor en forskel, som du tror."²⁰

Igen er budskabet selvfølgelig ikke, at det er skidt at have drømme og ønsker. Uden dem ville verden

være et trist sted. Men vores tilbøjelighed til at tænke 'hvis bare jeg får eller opnår [udfyld selv], så bliver alting godt' har det med at gøre os blinde for det, vi allerede har. Og nogle gange kan det løbe helt løbsk. Det oplevede den franske forfatter Denis Diderot.

Diderot-effekten

Diderot levede fra 1713 til 1784 og var – som mange andre forfattere dengang – fattig som en kirkerotte. Men i 1765 blev der vendt op og ned på Diderots liv. På en nat blev han nemlig en rig mand, da den russiske kejserinde tilbød at købe hans gigantiske bogsamling. Som belønning købte han en flot, ny kappe til sig selv. Og fra det øjeblik begyndte alt at gå galt for ham.

Knap havde Diderot svunget kappen om skuldrene, før han opdagede, at den nye kappe fik hans bukser, sko og hat til at se håbløst slidte ud. Da alt hans tøj var skiftet ud, kom turen til møblerne og tæpperne i hans stue, for pludselig passede de heller ikke længere ind. Og sådan fortsatte det, indtil han gik fallit.

Med andre ord: Den flotte, nye kappe kickstartede en lavine af behov. Økonomer har af samme grund opkaldt mekanismen, hvor ét behov automatisk føder nye, efter vores franske ven: Diderot-effekten.

Heldigvis er det de færreste af os, der shopper os fra hus og hjem som Diderot. Men de fleste kender nok det, at mere vil have mere. Og at det, vi har, nemt blegner og kommer til at virke gråt og småt, når vi holder det op imod forestillinger om det, vi måske kan få.

Mekanisme 3: **Du fokuserer automatisk mere på det negative end det positive**

Du kender det sikkert: Du har bagt den perfekte kage til familiefesten – eller løst en svær opgave i skolen eller på arbejde. Du får masser af ros og klap på skulderen. Men så er der en, der siger: 'Men du havde altså glemt, at ...'. Og straks fordufter glæden og følelsen af succes. Den ene kritiske kommentar ender med at fylde det hele.

Det her sker ikke kun for dig. Vores hjerner er simpelthen bygget sådan, at det negative trækker i os som en magnet. Psykologer siger, at vi fra naturens side er udstyret med en negativitetstensens, der gør, at vi automatisk:

- grubler mere over problemer, end vi glæder os over det gode i livet
- ærgrer os mere over det, vi mister, end vi glæder os over det, vi får
- fokuserer mere på fejl end på det, der går godt.

Og det gælder langt fra bare måden, vi ser os selv på. Vores medfødte negativitetstendens farver og former i høj grad også vores opfattelse af verden omkring os.

Din hjerne snyder dig

– alt bliver ikke værre og værre

Forestil dig, at du var en marsmand og fik til opgave at lave et signalement af livet på jorden udelukkende ud fra en enkelt dags nyheder. Vores bud er, at du næsten uundgåeligt ville nå frem til den konklusion, at jorden er et forfærdeligt og farligt sted. Fyldt med konflikter og kynisme. Befolket af svindlere og skruppelløse egoister.

I 2015 viste en spørgeskemaundersøgelse, at 55 % af danskerne troede, at verden var blevet værre de seneste 20 år.²¹ Kun en fjerdedel svarede det modsatte. Spørger man historikere og andre eksperter, så er det imidlertid den sidste gruppe, der har ret. Tyg eksempelvis lige på de her tre historiske facts:

- For 100 år siden var der kun 4 kvinder i Folketinget.
- For 90 år siden var det strafbart at være homoseksuel i Danmark.
- Og for 30 år siden var det tilladt for forældre i Danmark at give deres børn en lussing.

Verden som helhed er også blevet et bedre sted på en lang række punkter. Her får du tre eksempler:

- Mere end 1 milliard mennesker er løftet ud af ekstrem fattigdom siden 1990.
- Børnedødeligheden er mere end halveret på verdensplan siden 1990.
- Antallet af ofre for krige og konflikter i verden falder stødt og har gjort det stort set uafbrudt siden 1946.²²

Budskabet er selvfølgelig ikke, at alt er perfekt. Men vores medfødte fejlfinder-instinkt gør let, at vi får et overdrevent dystert syn på verden og overser en masse fremskridt, som vi oplagt kunne glæde os over.

Vi overser det, der faktisk fungerer

Forfatteren Tor Nørretranders skriver i bogen *Samfundsglæde*, at vi på samme måde ofte først bliver opmærksomme på samfundet, når vi opdager noget, der ikke fungerer.²³ Selvfølgelig bliver skraldet hentet uge efter uge. Selvfølgelig bliver veje lappet, så vi nemt kan komme omkring. Selvfølgelig står dygtige folk klar til at passe på syge og sårbare i vores samfund. Alt det her tænker vi typisk ikke over. Vores opmærksomhed bliver ofte først vakt i det øjeblik, hvor noget fejler. Pointen er selvfølgelig ikke, at du behøver at falde bagover af glæde, hver gang du erfarer, at 'jo, der er sørme

også strøm i stikket i dag' eller juble rundt på peronen, når toget endnu en gang triller ind til tiden. Men indimellem er det godt at stoppe op og glæde sig over alt det, der faktisk fungerer. Både fordi det er en kilde til glæde. Men – mindst lige så vigtigt – fordi glæde over det gode giver os styrke og optimisme til at gøre noget ved alt det, der ikke er, som det skal være.

Men hvorfor er vi udstyret med en hjerne, der gør, at vi:

- lynhurtigt vænner os til det gode
- konstant stræber efter mere
- fokuserer mere på det negative end det positive?

Det er der skrevet tonstunge bøger om. Det korte svar er, at de her mekanismer har hjulpet vores forfædre med at overleve og videreføre arten. Ud fra et overlevelsesperspektiv er det ikke særligt smart at læne sig tilbage og være tilfreds alt for længe ad gangen. Det er meget smartere, at vi er programmeret til hele tiden at stræbe efter noget mere og noget bedre. Det var sådan, vi opfandt hjulet, hestevognen og bilen. Og det var sådan, dine forfædre huskede at samle bær, inden de blev for sultne. Altsammen gode ting. Ulempen er så bare, at vi kan blive så optagede af det næste, at vi ender med at overse alt det, som vi kan glæde os over her og nu.

På samme måde er det i et overlevelsesperspektiv smartere at være overdrevent fokuseret på farer og problemer end at overse dem. Vores forfædre levede i en verden fuld af fysiske trusler, hvor det var meget bedre at tænke 'Gisp, det er sikkert noget farligt', når man hørte en puslen i krattet, end at tænke 'Nå, det er sikkert bare en fredelig gnaver'.

Vil du vide mere om de her mekanismer, der har hjulpet os med at overleve gennem årtusinder, men som indimellem også spænder ben for taknemmeligheden, så smut ind på siden Taknemli.dk/Knoop. Her har vi samlet tre videoer, hvor psykologiprofessor Hans Henrik Knoop fortæller mere om dem.

Den moderne verden er en jetmotor under utaknemmeligheden

Indtil nu har vi set på kræfter inden i os, der gør, at vi nemt kommer til at tage ting for givet og fokusere på det, vi ikke har. Men det er alt for simpelt at sige, at det udelukkende handler om måden, vi er skruet sammen på fra naturens side. Vi mennesker er sociale væsener, og vores tanker og handlinger bliver i høj grad formet af det samfund, vi er en del af. Og utaknemmelighed har sandsynligvis aldrig haft bedre vækstbetingelser end i dag. Her er tre af de vigtigste årsager:

Vi bliver bombarderet med reklamer

En undersøgelse fra 2010 viser, at vi danskere i gennemsnit bruger syv måneder af vores liv på at se reklamer – og det bare tv-reklamer.²⁴ Fra morgen til aften bombarderes vi af snedigt udtænkte budskaber, der er designet til at flytte vores opmærksomhed væk fra det, vi har, og over på det, vi pludselig føler, vi mangler: en hurtigere telefon, en lettere cykel, et par smartere sko eller en større computer.

Der er med andre ord en kæmpe industri, der arbejder på hele tiden at vække nye behov eller på at få det, du har, til at fremstå forældet, fordi der nu findes en ny og forbedret model.

Vi sammenligner os og bliver utilfredse

Vi mennesker har til alle tider sammenlignet os med andre for at forstå os selv og vores position i flokken. Din tip-tip-tip-oldefar skulede garanteret også over til naboen for at tjekke, om han mon slæbte en federe ål hjem til bopladsen end ham selv. Forskellen mellem dengang og nu er, at antallet af folk, vi kan sammenligne os med, er eksploderet. Vores forfædre levede i små, sammen-tømrede grupper og mødte kun få andre mennesker i løbet af livet. Du kan derimod

hver eneste dag spejle dig i tusindvis af mennesker – både folk, du kender og møder, og folk, du ikke kender og måske kun ser på en skærm.

Resultatet er, at du altid vil kunne finde nogen, der har mere end dig. Nogen, der virker flottere, klogere, sjovere og mere succesfulde. Og lige præcis dét har det med at underminere følelsen af tilfredshed og glæde.

Du kender det sikkert: Egentlig var du godt tilfreds med dit 7-tal i mundtlig tysk – lige indtil du hørte, at din veninde havde fået 10. Eller du glæder dig til campingferien med familien i Thy – lige indtil du hører, at din kammerat skal til Lanzarote, hvor der er pool og luksusspa.

Vi lever i en kultur, der dyrker individet som aldrig før

Den amerikanske psykologiprofessor Nathan DeWall lavede i 2011 en sjov undersøgelse. Han samlede teksterne fra alle de sange, der havde været på magasinet Billboards top 100-liste i perioden 1980 til 2007 og fik en computer til at undersøge, hvor mange gange ordene 'jeg' og 'mig' optrådte i dem, sammenholdt med ordene 'vi' og 'vores'. Konklusionen var klar: Ord, der betoner fællesskab, som 'vi' og 'vores', fyldte meget

mindre i 2007 end i 1980. Til gengæld var der skruet markant op for forekomsten af 'jeg' og 'mig'.²⁵

Undersøgelsen beviser selvfølgelig ikke, at vi alle er blevet en flok selvoptagede narcissister. Men den er tegn på, at vi lever i en kultur, hvor der generelt er stort fokus på individet og mindre fokus på de fællesskaber, der muliggør, at vi kan udfolde os. Filosofen Anders Fogh Jensen siger det sådan her: "Vi fjerner os i disse år fra det faktum, at vi ikke har skabt os selv og vores skæbne, og at vi er en del af en kæde."²⁶ Resultatet er, at vi let glemmer, i hvor høj grad vi alle står på skuldrene af andre.

Taknemmelighed kræver en indsats

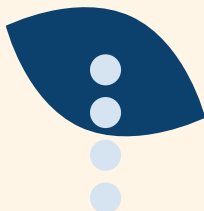
Er du nogensinde havnet med en indkøbsvogn i supermarkedet, der trækker skævt? Den vil simpelthen til den ene side. For ikke at brage ind i hylderne med tomatsovs og havregryn skal du derfor hele tiden korrigere kursen. Præcis det samme gælder med taknemmelighed. Som vi har set i kapitlet her, er der stærke kræfter både inden i os og i verden omkring os, der trækker os i retning af utaknemmelighed. Heldigvis findes der også masser, du kan gøre for at puffe dig i modsat retning.

Det skal vi se meget nærmere på i næste kapitel, hvor vi åbner værktøjskassen, og du får seks teknikker til mere taknemmelighed.



Taknemme- ligheds- værktøjs- kassen.

6 teknikker



”Jeg tror, at glæden ligger i almindeligheden. Man behøver ikke kravle op på et fjeld eller gå i tivoli for at finde glæden. Man kan finde glæden i hverdagen.”

Forfatter Lars Saabye Christensen

At huske at huske. Ifølge professor Robert Emmons er det nøglen til mere taknemmelighed.²⁷ Teknikkerne i kapitlet her handler derfor ikke så meget om at lære noget nyt, som om at minde os om noget, vi egentlig godt ved, men let glemmer. Nemlig, at det i høj grad er takket være andre mennesker, at vi kan leve gode, trygge og meningsfulde liv. Og at den verden, vi lever i, er fuld af små og store kilder til glæde.

I starten føles øvelserne måske fjollede eller svære, men jo mere du bruger dem, desto mere naturlige bliver de, og desto mere opmærksom bliver du på det gode i dit liv. Princippet er enkelt: Du ser det, du ser efter.

’Men er det nødvendigt at lave alle øvelserne?’ tænker du måske. Nej, det behøver du slet ikke. Vi foreslår, at du i stedet ser teknikkerne som et tag-selv-bord. Se dem an, snus til dem, og prøv dem af, der virker som noget for dig. Der er ingen facitliste her.

Rent praktisk anbefaler vi, at du får fat i en notesbog. I flere af teknikkerne skal du nemlig skrive ting ned. Vi har også gjort plads til det bagest i bogen. Ellers er det eneste, du skal bruge, en god portion nysgerrighed, krydret med lidt tålmodighed. Så lad os kaste os ud i det.

Teknik 1: **Skriv taknemmelighedslist**

Forestil dig, at der fandtes en simpel teknik, der kunne gøre dig gladere og mere tilfreds med dit liv. En teknik, der ikke kostede en rød reje. Og som kun krævede 10-15 minutter én gang om ugen. Teknikken findes – og du har faktisk allerede hørt om den på side 31. Det er nemlig den, som amerikanske forskere har vist, kan løfte dit humør med op til 25 % på ti uger. Kort fortalt går teknikken ud på, at du én gang om ugen skriver 3-5 ting ned, som du er taknemmelig for i dit liv.

Sådan gør du

Sæt dig ned én gang om ugen – for eksempel om søndagen – og tænk tilbage på ugen, der er gået. Skriv derefter en liste med ting, som du er taknemmelig for. Og husk, at det både kan være store og små ting. Glæden ved et varmt bad, en sød besked fra en ven, eller at prøvesvaret fra sygehuset heldigvis viste, at det ikke var noget alvorligt.

For at få det fulde udbytte af teknikken anbefaler vi, at du også bruger lidt tid på at tænke over, hvorfor du er taknemmelig for det, du skriver ned. Skabelonen herunder er god til at få mellemregningerne med.

'Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør _____.'

For eksempel:

'Jeg er taknemmelig for, *at Peter er min ven, fordi vi støtter hinanden*, og det gør mig glad og tryk.'

Kan jeg ikke bare nøjes med at tænke på det, jeg er taknemmelig for?

Vi anbefaler klart, at du skriver dine tanker ned. Mange oplever, at der sker noget, når de skriver. At det giver oplevelserne større fylde, når de sætter ord på dem, og at det får dem til at hænge bedre fast. Men husk, at det ikke behøver at være nogen lang fristil, og pyt med stavning, kommaer og den slags. Der er jo ikke andre end dig, der skal læse dine taknemmelighedslistes.

Skal jeg virkelig kun skrive én gang om ugen?

Forskere lavede i 2005 et forsøg, hvor de testede teknikken her på to grupper. Den ene gruppe blev sat til at skrive én gang om ugen. Den anden tre gange om ugen. Forsøget viste, at de, der kun

skrev én gang om ugen, oplevede den største forskel.²⁸ Gad vide hvorfor? Svaret er måske, at skrivningen i stedet for at være et rart pusterum i ugen ender som en sur pligt, hvis man skal gøre det oftere. Rent praktisk er det også lettere komme på noget at skrive, når der går længere tid mellem, at man laver sine lister. Men det er selvfølgelig forskelligt fra person til person. Oplever du, at det fungerer godt for dig at skrive taknemmelighedslisters flere gange om ugen eller hver dag, så gør endelig det.

Har du svært ved at komme på noget at skrive, så husk, at det hverken skyldes, at du er dårlig til øvelsen eller et utaknemmeligt skarn. Nogle gange er det bare svært. Ikke mindst i starten. Her får du tre tips, der måske kan hjælpe dig i gang:

Sænk barren

Når vi har svært ved at komme i tanke om noget godt, skyldes det tit, at vi stiller for høje krav. Filosofen Alain de Botton siger, at vi let bliver grebet af en forestilling om, at de sande kilder til glæde i livet må være sjældne og svære at få fingre i. Mens det almindelige og hverdagslige ofte bliver set som kedeligt eller ligefrem plat.²⁹ Det er superærgerligt. Ikke et ondt ord om de storslåede og helt særlige øjeblikke, men livet består jo først og fremmest af hverdage. Husk derfor igen, at det gerne må være bittesmå ting, du skriver ned.

Glæden ved nybagt rugbrød, solskin i februar eller et smil fra en fremmed.

Har du brug for inspiration, så har vi på Taknemli.dk/Katalog samlet en liste med de mest tankevækkende, rørende og underfundige svar, vi har fået på spørgsmålet: ”Hvad er du taknemmelig for?”

Tænk på, at en, du holder af, får hjælp

Du kan også fokusere på noget godt, som andre gør for en, du holder af. Det kan eksempelvis være, at en i din familie er syg og får god pleje. Eller det kan være en ven, der går gennem en hård tid, men får støtte og hjælp. At glæde sig over omsorg rettet mod folk tæt på dig kan være en mindst lige så stærk kilde til taknemmelighed som at fokusere på gode ting, andre gør direkte for dig.

Sæt en smallere ramme

Nogle gange er det svært at svare på spørgsmålet ’Hvad er jeg taknemmelig for?’, fordi det er så bredt og åbent. Har du det sådan, så prøv at zoome ind på et enkelt emne eller område. Prøv for eksempel, om du kan få øje på noget, du er glad for:

- på dit værelse eller i dit køleskab
- som du har set, hørt eller smagt i løbet af ugen
- ved stedet, du bor.

Du kan også give dig selv den udfordring at komme på noget, der har en bestemt farve eller begynder med et bestemt bogstav. Hvilken grøn ting, er du for eksempel taknemmelig for? Eller hvilken ting der starter med T? Vi stillede det sidste spørgsmål på Facebook. Her er et lille udpluk af svarene:

- Tacos
- Traditioner
- Tag over hovedet
- Tosseri – et liv uden grin ville være trist
- Tryghed

Bonus-tip: Spørge-Jørgen-teknikken til mere taknemmelighed

Gode spørgsmål er noget af det bedste til at få tankerne på gled. Vi har derfor samlet en liste med spørgsmål, der kan hjælpe dig med at få øje på mere i dit liv, du kan glæde dig over. For eksempel:

- Hvad er det bedste, der er sket for dig inden for det seneste år?
- Hvilket minde er du taknemmelig for?
- Hvad er lettere for dig i dag, end det var for et år siden?
- Hvilke muligheder er du taknemmelig for at have, som dine bedsteforældre ikke havde?
- Hvad er du taknemmelig for ved efteråret?

Du finder hele listen på siden Taknemli.dk/SJ-teknikken

Teknik 2: Skriv et taknemmelighedsbrev

Har du nogensinde holdt en tale for din mor, din bror eller en anden, du holder af? En tale, hvor du satte ord på, hvad de betyder for dig? Hvis ja, oplevede du sikkert, at de blev glade og rørte. Men du oplevede sandsynligvis også, at der skete noget i dig, mens du skrev, og da du holdt talen. At det mindede dig om, hvor heldig du er at have netop denne person i dit liv.

Ideen bag taknemmelighedsbreve er præcis den samme. Nemlig at du stopper op og siger tak for noget godt, en anden har givet eller gjort for dig. Det kan lyde nemt, men for mange er det supersvært. Det kræver mod at åbne op og sige det, der virkelig betyder noget. Ikke desto mindre er det vigtigt at gøre. Det ved den kloge australske sygeplejerske Bronnie Ware:

I mange år passede hun mennesker, der lå for døden, og spurgte dem, hvad de ville ønske, at de havde gjort anderledes i livet. Svarene samlede hun i bogen *De 5 ting døende fortryder mest*.³⁰ Punkt nummer tre på listen over fortrydelser var, at folk ville ønske, at de i højere grad havde haft modet til at give udtryk for deres følelser. Vi kender nok alle sammen det, at vi tit kommer til at udskyde de vigtige snakke. Måske fordi modet svigter. Måske fordi den rigtige lejlighed aldrig byder sig. Og så går tiden. Uger bliver til måneder.

Måneder bliver til år ... og pludselig en dag er det måske for sent, og du fortryder det, du aldrig fik sagt. Altså medmindre du siger: 'Nu skal det være' og for eksempel skriver et brev til ham eller hende, du har i tankerne.

Sådan gør du

Tænk på en person, der har gjort noget godt for dig

Find en person, som har betydet noget særligt for dig. Det kan være din bedstemor, som bagte boller og lyttede, da dine forældre blev skilt. Vennen, der altid får dig til at le. Eller studievejlederen, der knoklede for at finde en praktikplads til dig.

Grunden kan være stor eller lille. Det kan være noget, der er sket for nylig, men det kan også være noget, der er sket for lang tid siden. Det vigtigste er, at du har lyst til at sige tak til vedkommende.

Skriv et kort brev, hvor du fortæller, hvad du er taknemmelig for

Start for eksempel brevet med 'Kære xx'. Beskriv derefter så konkret som muligt, hvad du er taknemmelig for.

- Hvad var det helt præcist, personen gjorde for dig i situationen?

- Hvad siger det om personen, at hun gjorde, som hun gjorde?
- Hvad betød det for dig i øjeblikket, og hvilken betydning har det haft for dig siden hen?

Det kan også være nogle særlige karaktertræk hos den anden, som du sætter pris på. Måske er hun hjælpsom, trofast, optimistisk, gavmild eller noget helt femte – så prøv at give eksempler på, hvordan det viser sig, og hvad de her egenskaber betyder for dig. Det kan for eksempel være, at det giver dig ro og tryghed at vide, at din ven altid er der, når du har brug for hende.

Husk, at brevet ikke behøver være langt. Aftal for eksempel med dig selv, at du skriver i 10-15 minutter. Og glem alt om stavfejl, kommaer eller krøllede bogstaver – det er ikke det, øvelsen handler om. Det vigtige er derimod, at du stopper op og glæder dig over det gode, som en anden gør eller er for dig. Sidst i afsnittet her kan du se to eksempler på taknemmelighedsbreve.

Send brevet, læg det på køkkenbordet eller læs det højt

Du kan dele det, du har skrevet, på mange måder. Du kan selvfølgelig sende brevet, men du kan også lægge det et sted, hvor du ved, at personen vil se det.

Er det praktisk muligt, kan du også gå hele vejen og besøge ham eller hende, du har skrevet til og læse brevet op. Når du sidder over for personen, begynder det måske at krible indeni. Så tag en dyb indånding, og sig for eksempel: 'Jeg har faktisk noget positivt, jeg rigtig gerne vil sige til dig. For at være sikker på, at jeg får det hele sagt, har jeg skrevet det ned. Og du skal egentlig bare lytte.'

Og ja ... så er det nu, du læser brevet op. Måske med en klump i halsen eller en tåre i øjenkrogen. Husk, det er helt naturligt. Det er blot et tegn på, at det, du siger, betyder noget for dig.

Det kan også være, at du ikke er klar til at give brevet til personen. Eller at det ikke er muligt af den ene eller anden årsag. Uanset hvad, skal du vide, at forskning viser, at bare det at skrive brevet styrker følelsen af taknemmelighed i dig og knytter dig til den anden, så det er aldrig for sent eller forgæves at skrive.

2 eksempler på taknemmelighedsbreve

Hej Trine

Hvor skal jeg lige starte?

Jeg havde virkelig ikke lyst til at starte i skole den første skoledag. Er der mon overhovedet nogen, der har lyst til at tage i skole, når det er den første dag et nyt sted?

Man kender ingen. Man er bare sig selv. Jeg kan huske, hvordan min far nærmest slæbte mig ud i bilen. Der var alt for mange tanker at holde styr på i hovedet. Og jeg savnede min gamle klasse helt vildt.

Og så stod jeg der foran alle i klassen. Velkommen til den nye elev. Pinligt.

Men allerede i første frikvarter kom du hen, og spurgte om jeg ville med til en koncert sammen med dig og nogle af de andre i weekenden.

Jeg har aldrig sagt tak til dig, fordi du fik mig med i gruppen på den måde. Og ikke bare ind i klassen, men også sådan, at jeg fik mere selvtillid. Så jeg selv begyndte at tage nogle initiativer. Jeg ved slet ikke, om jeg havde fået nye venner her, hvis du ikke havde været der.

Så nu siger jeg det: Tak. Fordi du tog mig med til den koncert. Du er en fantastisk god ven. Du sender SMS-beskeder midt om natten, når jeg ligger og stortuder over Markus – igen.

Jeg har faktisk slet ikke ord til at beskrive, hvor glad jeg er for dig. Alle de gange du har lyttet til mig, eller vi har grinet sammen af et eller andet åndssvagt. Jeg tror også, du er den eneste, der ALTID orker mig – og som kan forstå, hvad jeg siger, selvom jeg stortuder imens :-)

Det er en kæmpe tryghed for mig, at jeg ved, at du er der for mig. Hver dag. Både de gode og de dårlige.

Jeg håber, at jeg er en lige så god veninde for dig. Og kan være det, hvis noget går galt på et tidspunkt – selvom jeg selvfølgelig bare håber, at du altid vil have det sindssygt sjovt og fedt.

Knus og kys
Marie

Kære bror

Måske synes du, at det er underligt, at jeg skriver. Det er jo så mange år siden, men nu gør jeg det alligevel. Jeg har nemlig aldrig fået sagt ordentligt tak for alt det, du gjorde for mig i årene efter, at far døde.

Jeg har slet ikke tal på hvor mange weekend-besøg, du inviterede mig på efter, at du flyttede hjemmefra.

Dengang tænkte jeg ikke, at det var noget særligt. Men i dag ser jeg tydeligt, at du gjorde meget mere for mig, end jeg nogensinde havde kunnet forvente. Du kunne have valgt at passe dit, men det gjorde du ikke. Og det skal du vide, at jeg er dybt taknemmelig for.

Efter at far døde var der jo pludselig ikke mange penge til ferier og halløj derhjemme, så uden besøgene hos dig i København, ville mine teenageår have været meget anderledes.

Og selvom anledningen til besøgene var trist, så var selve besøgene langt fra triste. Du tog mig med på caféer, bagte pizzaer og viste mig dine favorit-pladebutikker. Ellers husker jeg bare, at vi gik rundt i byen og kiggede på huse og mennesker. Snakkede om løst og fast. Og grinede en hel masse. Og når jeg så skulle hjem igen om søndagen,

så fik jeg altid lov til at låne en stak plader fra din gigantiske samling. Du skal vide, at det var kæmpestort at sidde i toget hjem til Vendsyssel med sådan en pose og en madpakke.

Nu er vi begge for længst voksne og ses ikke så ofte mere. Men jeg tænker tit på besøgene hos dig. I dag ser jeg også hvor meget, de har formet mig. Nogle vil måske sige, at du har hjernevasket mig, men så er det hjernevask på den gode måde. For de ting, du åbnede mine øjne for i de år, er stadig nogle af dem, der betyder allermest for mig.

Så med næsten 30 års forsinkelse vil jeg egentlig bare sige: Tusind tak for alt det, du gjorde for mig dengang. Og tak fordi du stadig er en del af mit liv. Det betød og betyder meget for mig.

Kh
Peter

Teknik 3:

Hvad-nu-hvis-øjenåbneren

Hvad-nu-hvis-øjenåbneren bygger på en simpel, men ret fantastisk evne, vi mennesker har – nemlig at vi er i stand til at forestille os, hvordan vores liv ville være, hvis ikke vi havde bestemte ting, eller hvis verden omkring os var anderledes.

Du har tidligere hørt om, hvordan vi let kommer til at fokusere på det, vi ikke har. Det fine ved hvad-nu-hvis-øjenåbneren er, at den hjælper dig med at se det værdifulde i det, du allerede har. Kloge hoveder har derfor gennem årtusinder anbefalet den som den enkleste genvej til større glæde.

Sådan gør du:

Prøv hvad-nu-hvis-øjenåbneren på fem forskellige områder i dit liv.

Version 1: Tingene i dit liv

Kig dig omkring i rummet, hvor du sidder. Vælg en ting – for eksempel din computer, din seng eller radiatoren. Spørg så dig selv: 'Hvordan ville mit liv være, hvis ikke jeg havde den genstand?' Forestil dig så levende som muligt, hvordan det ville føles at mangle den. Fokusér på, hvordan det ville gøre dit liv mindre bekvemt, mindre interessant, mindre sjovt. Bare giv den gas.

Pointen er, at du bevidst dvæler ved, hvor træls det ville være at undvære tingen, så du bagefter bedre kan glæde dig over at have den.

Version 2: Vennerne, kæresten og alle de andre

Tænk på et menneske, der betyder meget for dig. For eksempel en god ven, din kæreste eller en anden person, der er vigtig for dig. Spol så tiden tilbage, og tænk på, hvordan I mødte hinanden.

Tit vil du opdage, at det var resultatet af en række tilfældigheder, og at der var en masse brikker, der skulle falde på en helt bestemt måde, for at I kunne mødes. For hvad nu, hvis du havde valgt en anden skole? Eller hvad nu, hvis ikke du var taget til den fest?

Ideen er, at du bevidst fokuserer på, hvor tilfældige ting er. Ikke for at skræmme dig selv, men for at minde dig selv om, hvor heldig du er, at tingene gik, som de gik.

Version 3: Dine sanser

Forestil dig, at du om en time mistede en af dine sanser. For eksempel høresansen, smagssansen eller synssansen.

Brug fem minutter på at fokusere på de ting, du så aldrig ville kunne gøre igen:

- aldrig mere lytte til musik
- aldrig mere smage din livret
- aldrig mere se din kærestes smil.

Slip derefter forestillingerne, og glæd dig over, at det – pyha – heldigvis ikke er sådan.

Version 4: Det der heldigvis ikke skete

Tænk på noget dårligt, der kunne være sket for dig selv, for en, du holder af eller for verden, men som heldigvis ikke gjorde det.

En flink koldingenser, vi talte med, sagde for eksempel: ”Det, jeg er allermest taknemmelig for inden for det seneste år, er, at der ikke skete mig og min søn noget, da jeg kørte galt og smadrede bilen.”

Det kan også være meget mindre ting, der får os til at tænke ’Godt, at det ikke gik sådan’. En anden, vi snakkede med, sagde ”Jeg er taknemmelig for, at jeg ikke blev helt skaldet, da jeg afblegede mit hår”.

I kapitel 4 hørte du om, hvordan vi mennesker fra naturens side er skruet sådan sammen, at vores tanker let kommer til at kredse om alt det, vi ville ønske var anderledes. Du kan tænke på teknikken her som et modtræk til det. I stedet for at ærgre dig over, at livet ikke er bedre, minder du dig selv om, at meget sagtens kunne have været værre.

Lidt bagvendt kan det faktisk være en kilde til stor glæde.

Version 5: Tænk på, at alt kunne have været anderledes

Forskere har regnet sig frem til, at 99,9 % af alle dyrearter, der nogensinde har levet på jorden, er uddøde: den orange frø, det sorte næsehorn, mammutten og den arabiske struds, for bare at nævne nogle få. Alle er de pist væk.

Men du er her lige nu. Tænk et øjeblik på det – og på den uendeligt lange række af forfædre, der leder frem til dig. Ikke én eneste af dem døde barnløs. Tværtimod førte hvert eneste led slægten videre gennem titusindvis af år. Utrolig mange gange kunne tingene være gået anderledes, men det gjorde de ikke. Resultatet er, at du er her i dag med et hjerte, der banker lige nu. Det er da værd at føle sig taknemmelig over.

Kejseren brugte også hvis-nu-hvis-øjeblikket

Hvis-nu-hvis-øjeblikket har dybe rødder. Den romerske kejser og filosof Marcus Aurelius (121-180 e.Kr.) brugte eksempelvis også teknikken. I sin dagbog skrev han til sig selv: "Kig på det, du har. De ting, der betyder mest for dig, og tænk på, hvor meget du ville savne dem, hvis ikke du havde dem."³¹

Lad os tage et eksempel. Forestil dig, at du drømmer om en ny cykel. Jo mere du fantaserer om letvægteren med de 21 gear, desto mere utilfreds bliver du med den skrotbunke, du har.

Forestil dig nu, at Marcus Aurelius kom forbi og hviskede dig i øret: "Jo, men tænk lige på, hvordan ville det være, hvis du slet ikke havde din gamle SCO Comfort? Så skulle du gå til og fra skole hver eneste dag ... Ikke så fedt, vel?" Med et simpelt tankeeksperiment går den samme cykel altså fra at være en værdiløs bunke skrot til at være en uundværlig hjælper i hverdagen, som det absolut er værd at glæde sig over.

Teknik 4:

Mind dig selv om, at intet varer ved – og sæt større pris på det gode

'Du ved ikke, hvad du har, før du mister det'. Sådan lyder en talemåde. Men måske er det snarere sådan, at vi godt ved, hvad vi har – vi tror bare aldrig, at vi skal miste det. Vi tror, at vi kan blive ved med at spille fodbold tre gange om ugen, at de venner, vi har i dag, bliver hængende for altid, og at vi aldrig skal miste dem, vi holder af.

Tænker vi efter, ved vi selvfølgelig godt, at sådan er det ikke. Ting begynder, og ting ender. Eller som den græske filosof Heraklit sagde for cirka 2.500 år siden: Det eneste konstante her i verden er forandring.

Det kan selvfølgelig give et stik i hjertet at tænke på, at alting får ende. Men det kan, som vi tidligere har været inde på, samtidig hjælpe os med at påskønne gode ting i vores liv, mens vi har dem. Forestil dig, at du skulle leve evigt. Så ville der jo slet ikke være grund til at føle dig taknemmelig for livet. Der ville altid bare komme en ny dag, og det ville være relativt ligegyldigt, hvis du klattede tiden væk – der ville jo være uendeligt meget af den.

At minde dig selv om, at gode ting i dit liv får en ende, er med andre ord en af de bedste måder at undgå at komme til at tage dem for givet.

Sådan gør du

Vælg et tidspunkt til øvelsen, hvor du føler dig godt tilpas

Det kan gøre ondt at tænke på, at gode ting ikke nødvendigvis varer ved. Vælg derfor et tidspunkt til øvelsen her, hvor du føler dig rolig og i balance.

Tænk på noget godt i dit liv, der vil være forbi om 1, 5 eller 10 år

Det kan for eksempel være, at du går på efterskole og ved, at dit ophold slutter til sommer. At du da vil skulle sige farvel til vennerne, lærerne, fællesskabet og stedet.

Det kan også være, at du ved, at du om fem år sandsynligvis er flyttet hjemmefra. Og selvom du glæder dig til det, er der sikkert også ting i hverdagen med din familie, som du vil komme til at savne, når I ses mindre. Eller det kan være, at din bedstefar om ti år vil være en meget gammel mand – så gammel, at det ikke er sikkert, at han er her længere.

Spørg dig selv: 'Hvad kan jeg gøre for at sætte større pris på det gode, jeg har?'

Skriv nu ned, hvad du vil gøre den næste uge eller måned for at påskønne det gode mere, mens du stadig har det. Det kan for eksempel være, at du

beslutter dig for at besøge din bedstefar eller at fortælle vennerne på efterskolen, hvor meget de betyder for dig. Lav så konkret en plan som muligt, så det ikke bare bliver ved tanken. Brug for eksempel skabelonen herunder.

Jeg vil [handling] på [tidspunkt] i [sted].

Det kan for eksempel lyde sådan:

'Jeg vil [besøge min bedstefar] på [torsdag kl. 15] i [hans hus].'

Eller:

Jeg vil [fortælle mine efterskolevenner, hvor meget de betyder for mig] på [mandag kl. 20] i [fællesstuen].

Bonusøvelse: Tag Nik & Jay-testen

I 2004 lagde Nik & Jay alle radiostationer ned med hittet 'En dag tilbage'. Den begynder med linjerne:

"Okay, hvis du fik at vide, du havde én dag tilbage at leve i

Hva' ville du så gøre?

Hva' jeg ville gøre?

Jeg tror, jeg ville ..."

Har du nogensinde tænkt over, hvad du ville gøre, hvis du kun havde én dag tilbage? Hvad ville så

være vigtigt for dig? For mange sker der noget, når de tager Nik & Jay-testen. Det bliver tydeligere for os, hvad der er vigtigt i livet, og hvad vi er taknemmelige for.

Mekanismen bag er enkel. Knaphed får os til at værdsætte ting, mens overflod har det med at gøre os sløsedede. Det er ofte først, når vi opdager, at nu er der kun 32 dage tilbage af efterskoleopholdet, fire dage tilbage af ferien eller – i det ekstreme tilfælde – én dag tilbage af livet, at vi for alvor tænker 'Så skal jeg altså huske at sætte pris på det, mens det varer.' Heldigvis behøver det ikke være sådan. Ved indimellem at minde os selv om, at alting får en ende, kan vi blive bedre til at påskønne ting i vores liv, mens vi har dem.

Hvis du ikke lige føler dig i stødet til at afprøve denne teknik, så er den femte teknik herunder sjov – den kræver bare et skvæt af din fantasi:

Teknik 5: **Tag med tipoldemor til tandlægen**

Har du nogensinde set billeder fra en tandlægeklinik fra dengang, din tipoldemor levede? Det er som taget ud af en gyserfilm. Grove tænger og knive hænger klar på væggen, og på bordet ligger en kanyle så stor som en kagerulle.

Spol nu tiden 100 år frem til en moderne tandlægeklinik. Her er rent og lyst og fyldt med topprofessionelle tandlæger, assistenter og udstyr. Du kan få beroligende musik i hørebofferne. Og aller vigtigst: bedøvelse!

Der er kort sagt sket kæmpe fremskridt. Danmark er på stort set alle områder blevet et bedre sted at leve i løbet af de sidste 100 år. Problemet er bare, at vi let bliver blinde for alle fremskridtene, fordi vi vænner os til dem eller aldrig har kendt til andet.

Formålet med øvelsen her er for det første at minde dig selv om, at du nyder godt af en lang række goder, som ville være ren science fiction for 50 eller 100 år siden. For det andet at huske på, at disse goder ikke er dumpet ned fra himlen, men derimod er resultatet af andre menneskers kamp, kreativitet og arbejdsomhed.

Sådan gør du

Start med at tænke på noget, der gør din hverdag nem, spændende, behagelig eller sjov, for eksempel din computer eller bedøvelsen hos tandlægen. Stil derefter dig selv følgende to spørgsmål:

Hvad er det, der muliggør disse goder?

Svar kunne være opfindelsen af mikrochippen og computeren eller opfindelsen af lattergas.

Hvem har været med til at skabe disse fremskridt?

Svar kunne være IT-nørder, kemikere og ingeniører.

Måske tænker du: 'Det er da supersvært at svare på'. Bare rolig, målet med øvelsen er ikke, at du skal skrive en lang og korrekt historieopgave. Den handler først og fremmest om at minde dig selv om, at de goder, du nyder godt af, kommer et sted fra.

Lad os tage et eksempel. Lad os sige, at du elsker at streame serier. Det kræver eksempelvis, at du:

- har tid og penge til det

For ikke ret lang tid siden var fritid en luksus, forbeholdt de få. Indtil vi i 1891 fik Helligdagsloven (ja, nu går der alligevel lidt historieopgave i den), arbejdede langt de fleste alle ugens syv dage og gerne 12-14 timer i døgnet. At du overhovedet har fritid er med andre ord resultatet af en lang række menneskers kampe.

- har en hurtig internetforbindelse

Selvom du af og til bander over, at internetforbindelsen hakker, så er den ekstremt meget hurtigere end for bare få år siden. En typisk 2010-computer ville smelte ned, inden

den havde hentet introen til din yndlings-serie. Så send en venlig tanke til de tusindvis af ingeniører, programmører og kreative hoveder, der har været med til at skabe dette teknologiske mirakel.

— lever i et land uden censur

I Kina er YouTube og en række andre hjemmesider eksempelvis blokeret af staten. I Danmark sikrer Grundloven dig en række rettigheder, som mange mennesker rundt om i verden stadig kæmper for. Send en tak til alle dem, der har kæmpet for, at vi i dag lever i et land, hvor staten ikke blander sig i, hvilke hjemmesider du skal kunne besøge, så længe de overholder loven.

Teknik 6: Guidet mindfulness-øvelse: Stop op, og sig tak for de gode ting i dit liv

Buddhistiske munke har længe vidst, at taknemmelighed er en indstilling, der kan trænes. Ideen bag er enkel. Jo oftere du kommer i kontakt med bestemte følelser, desto mere fylder de. Mindfulnessøvelsen, du skal prøve om lidt, er derfor skræddersyet til at vække følelsen af varme og taknemmelighed i dig.

Sådan gør du

'Men jeg har aldrig prøvet det der mindfulness-halløj,' tænker du måske med et lettere flakkende blik. Bare rolig. Øvelsen er supersimpel og garanteret fri for røgelse og kimende klokker. Den går – i al enkelthed – ud på, at du trin for trin gennemgår forskellige områder af dit liv, lægger mærke til gode ting og takker for dem.

Alt, hvad du skal bruge, er:

- en internetforbindelse, så du kan gå ind på Taknemli.dk/Mindfulness og finde lydfilen med øvelsen
- et sted, hvor du kan sidde eller ligge uforstyrret i 13 minutter
- en smule tålmodighed. Har du aldrig prøvet at meditere før, føles det måske underligt eller svært i starten. Så regn med, at du skal lave øvelsen nogle gange for at finde ud af, om den er noget for dig.

Advarsel: Sidst i øvelsen bliver det måske (lidt) svært

Hvad sker der sidst i øvelsen? Jo, her opfordrer speakeren dig til at sige: 'Tak for at jeg er det menneske, jeg er.' Nøgternt set er de jo bare ni korte ord. Men de kan være svære at sige og især føle.

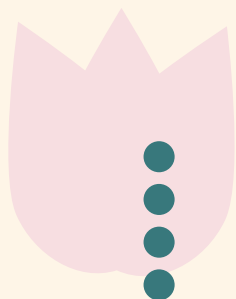
Hvis du kæmper med at få øje på dine egne gode sider, får du her lidt hjælp. Kloge folk har fundet frem til, at der findes 24 grundlæggende menneskelige styrker. Eksempelvis: mod, nysgerrighed, ærlighed, selvkontrol og taknemmelighed. Ingen har dem alle, men alle har nogle af dem.

På siden Taknemli.dk/Styrker har vi samlet en oversigt og en kort beskrivelse af hver af de 24 styrker. Overvej, hvilke af dem der bedst beskriver dig. Eller sæt dig sammen med en god ven og snak om, hvilke positive træk I ser hos hinanden. Tit har vi meget lettere ved at få øje på andres styrker end vores egne.

Du ser det, du ser efter

Nu har du fået seks teknikker til, hvordan du gennem enkle tankeeksperimenter og opmærksomhedsøvelser skærper dit blik for små og store kilder til glæde i hverdagen.

Men taknemmelighed er mere end blot en behagelig følelse, vi hver især kan bære rundt på. Det er i høj grad også en udadrettet handling, hvor vi deler vores glæde over det gode, vi får, med dem, der giver os det. Det skal vi se meget mere på i næste kapitel.



Vis andre din taknemme- lighed og spred gløede



”At føle taknemmelighed uden at udtrykke den er som at pakke en gave ind uden at give den.”

Forfatter William Arthur Ward

Fjerde torsdag i november fejrer amerikanerne Thanksgiving. Nogle elsker dagen, andre er knap så begejstrede. Uanset hvad, er selve ordet fint, fordi det tydeligt viser, at taknemmelighed er noget, vi giver tilbage til folk, som har gjort noget godt for os. Taknemmelighed er altså ikke bare en følelse indeni os, men i høj grad også en handling imellem os.

Forskeren Kerry Howells, der har skrevet om og undervist i taknemmelighed i snart 20 år, siger: ”For mig ligger styrken i taknemmelighed først og fremmest i evnen til at knytte bånd til andre”.³²

Vi begynder kapitlet her med at se på tre barrierer, der ofte afholder os fra at vise andre vores taknemmelighed. Bagefter får du syv konkrete tips til, hvordan du kan vise andre, at du påskønner det gode, de gør og er.

Barriere 1: Du undervurderer, hvor meget det betyder

Forskere lavede i 2018 et forsøg, hvor deltagerne fik til opgave at skrive takkebreve til folk, der havde gjort noget godt for dem. Bagefter skulle deltagerne gætte på, hvor glade og overraskede modtagerne ville blive. Resultatet var klart: Brevskriverne undervurderede, hvor meget brevene betød for modtagerne.³³ Mind dig selv om det næste gang, du tænker: 'Selvfølgelig ved mester Anna, hvor meget hun betyder for mig.' For det gør hun ofte ikke.

Barriere 2: Du overvurderer, hvor akavet det vil være

Måske har du lyst til at sige tak, men du bliver fanget af bekymringer om, hvordan den anden vil tage imod det. Vil hun synes, at det er mærkeligt? At jeg er påtrængende? Eller noget helt tredje. Det er helt naturligt, hvis den slags tanker popper op. Men inden bekymringerne stikker helt af, så hør lige det her: Undersøgelsen, du lige hørte om, viste også, at vi har det med at overvurdere, hvor akavet og mærkeligt det vil være for folk at modtage vores tak. Faktisk oplever de det typisk slet ikke som akavet. Der er langt større sandsynlighed for, at de bliver glade og rørte.

Barriere 3: Du er i tvivl om, hvordan du gør

Stopklodsen kan også være, at du rent praktisk er i tvivl om, hvordan du viser din taknemmelighed på en god måde. Nettet er fuld af guides til, hvordan man fikser alt mellem himmel og jord. Hvordan man lapper cykler, bager brownies eller redder en knækket negl. Det er ikke helt så enkelt, når det gælder taknemmelighed. Her findes ikke på samme måde en simpel trin-for-trin-guide, som man kan følge. Ikke desto mindre har vi herunder samlet en liste med syv forslag til dig. Kig på dem og tænk over, hvilke af dem du kan bruge.

1. Husk, det er vigtigere, at du gør det – end hvordan du gør det

Det er selvfølgelig fint at gøre dig umage, men det er samtidig vigtigt, at du ikke sætter barren så højt, at det bliver umuligt og uoverkommeligt. Så det første og vigtigste råd på listen er: Godt nok er godt nok. Det er meget bedre at glæde andre på en uperfekt, men overkommelig måde end at skrue kravene så meget i vejret, at du aldrig får det gjort.

2. Sig eller skriv det

Det behøver ikke være en stor og flot tale, du holder. Du behøver heller ikke at skrive et taknemmelighedsbrev, som du hørte om på side 64. Mindre kan gøre det. Et par venlige ord, et knus eller et smil kan sige meget. Er du mere tilpas med det, kan du også sende en besked eller lægge en lille hilsen på vennens eller kollegaens bord. Som inspiration får du her tre fine tak-for-beskeder fra den virkelige verden:

”Kære lillebror. Tak for at du altid er ved min side, når jeg har allermest brug for det. Selvom vi indimellem kan have konflikter, er jeg dybt taknemmelig for at have sådan en som dig.”

”Kære Frida. Tak for at dit kæmpe humør altid hjælper mig igennem de mest mærkelige og tossede tider i mit liv. Tak for at du altid har dit øje på mig for at sørge for, at jeg har det godt.”

”Kære mormor. Tak for alt det du gør for mig og mine søskende. Du vil altid være i mit hjerte. Jeg elsker dig mormor. Godt at du kom dig over din kræft.”

Sådan fordobler du sandsynligheden for, at du får det gjort

Vil du sikre dig, at du får vist andre din taknemmelighed, så lav en plan for det. Rådet er ikke bare et, vi hitter på. Forskere lavede i 1993 et forsøg med en gruppe studerende, der skulle lave en opgave. Den ene halvdel skulle lægge en plan for, hvor og hvornår de ville gøre det. Den anden halvdel skulle ikke gøre noget. Resultatet var ret vildt. Når eleverne lavede en plan, så var der mere end dobbelt så stor sandsynlighed for, at de fik afleveret opgaven til tiden.³⁴

Lav derfor en plan for, hvordan du i den kommende uge vil vise en anden, at du sætter pris på ham eller hende. Det behøver ikke være nogen stor omgang. Planen kan for eksempel bare lyde: 'På søndag, når vi cykler hjem fra stadion, vil jeg fortælle min bror, at jeg er taknemmelig for, at han altid hjælper mig med matematikopgaverne.'

Måske synes du, at det lyder mærkeligt at planlægge den slags. Men hvorfor egentlig ikke? Alternativet er ofte, at vi kommer til at udskyde og udskyde det.

Hvordan sætter du bedst ord på din taknemmelighed?

Psykologen Sara Algoe har undersøgt sagen og har et godt tip, hvis du vil sprede størst mulig glæde. Det lyder i al enkelhed: Fokusér først og fremmest på det gode i den anden.³⁵

Vi kommer nemt til at fokusere på os selv, og hvor meget det hjalp os, at den anden gjorde sådan og sådan, og hvilke følelser det vækker i os at tænke på. Og det er selvfølgelig fint. Men prøv alligevel at holde lidt igen med det, og ret i stedet opmærksomheden over på den anden.

I gamle dage skrev digterne oder til konger og fine folk for at prise alt det positive, de var og gjorde. Det er måske lige at stramme den her, men ideen er grundlæggende den samme. At du ser det gode i et andet menneske og viser ham eller hende din påskønnelse. Selvfølgelig ikke sådan, at du overgør det og siger noget, du ikke mener. Som regel er det nu heller ikke problemet. For de fleste er udfordringen snarere, at vi er for tilbageholdende.

3. Gør noget for at glæde den anden

Du kan selvfølgelig også sige tak på mange måder end blot med ord. Husk igen, at det ikke behøver at være noget kæmpestort. Bag en kage til din ven, og skriv 'tak' ovenpå med bær, vingummibamser, eller hvad der nu passer. Pluk en buket blomster til din mormor, og læg et lille kort ved. Eller gør din flinke nabo en tjeneste som tegn på din taknemmelighed. Mulighederne for at give tilbage er uendelige.

4. Grib særlige dage som anledning til at sige tak

Året er spækket med særlige dage, der giver os en god anledning til at hæve os over dagligdagen og få sagt det, vi måske har svært ved at sige til hverdag. Fødselsdage er for eksempel en oplagt lejlighed til at sige tak. Eller omkring nytår, når du kigger tilbage på året, der er gået. Andre gode muligheder er Fars Dag, Mors Dag eller Valentinsdag. Og husk, at det ikke nødvendigvis handler om, at du skal købe noget, selvom det er det, reklamerne fortæller os. Snarere end den økonomiske værdi er det tanken bag, der tæller. At den anden kan se, at du lægger mærke til og påskønner det gode, han eller hun gør.

Sig tak til en, der ikke er her længere

Taknemmelighed kan også sagtens rette sig mod mennesker, der ikke er her mere. At man mindes alt det gode, de var og gjorde for en. En anledning kan være personens fødselsdag eller allehelgensaften den 31. oktober, som mange bruger til at mindes de døde ved at gå på kirkegården og tænde et lys. Du kan også skrive et brev til den afdøde, hvor du sætter ord på, hvad han eller hun betød for dig. For mange er det en god måde at bearbejde sorg og holde fast i taknemmeligheden over at have haft den anden i sit liv.

5. Påskøn folk, der gør en ekstra indsats

Susanne er en af hverdagens helte. Sammen med masser af andre i organisationen Dansk Folkehjælp samler hun hvert år ind til julehjælp til de fattigste familier i landet. I et avisinterview siger hun: "Bare det at stå den dag, julehjælpen bliver uddelt, og se børnenes glade ansigter. Den taknemmelighed er simpelthen hele sliddet værd." ³⁶

Det er afgørende, at vi husker at påskønne folk som Susanne, der gør en ekstra indsats for andre. Skriv for eksempel et takkekort til de fantastiske plejemedarbejdere, der passede din farfar i den sidste tid, og fortæl dem, hvor meget deres indsats betød. Eller vis kantinedamen, der dag efter dag spreder glæde, at det gør en forskel. Igen behøver det ikke være noget stort. For Susanne giver børnenes smil al rigelig energi til at fortsætte med at gøre godt. Men det har stor betydning for omtanken, hjælpsomheden og sammenhængskraften i samfundet, at vi husker at påskønne hverdagens små og store helte.

6. Indstil en person eller gruppe til månedens Taknemli'-tulipan

Hver måned sender vi en håndbroderet Taknemli'-tulipan til en person eller gruppe, der fortjener en særlig tak. Det kan for eksempel være:

- vennen, der altid er der for dig
- dansklæreren, der hjalp dig, da det hele ramlede
- de fantastiske karatetrænere, der stiller op uge efter uge.

Har du en person eller gruppe, du gerne vil sige tak til? Så smut ind på Taknemli.dk/Tulipan og send en indstilling til os, så kan det være, at vi vælger din person eller gruppe som modtager af næste måneds Taknemli'-tulipan.

Tulipanen er designet af kunsthåndværkeren Tine Wessel og kommer i en flot ramme. På bagsiden hæfter vi et uddrag af indstillingen. Tænk, hvor skønt det må være at få sådan en hilsen.

Har du mod på det, kan du også brodere din helt egen tulipan og give den til ham eller hende, du har i tankerne. Du finder mønstret på Taknemli.dk/Goer-det-selv

7. Brug mærkedage til at sende en tanke til folk, der har kæmpet for frihed og rettigheder

Som vi har været inde på før, nyder vi godt af en lang række goder, alene fordi vi er født på et bestemt sted og tidspunkt. Men hvordan viser man sin taknemmelighed over for mennesker, der har kæmpet og i nogle tilfælde ofret deres liv i kampen for den frihed, den velstand og de rettigheder, vi nemt kommer til at tage for givet? En god anledning til at sende dem en tanke er de mærke- og mindedage, der ligger spredt hen over året.

Her kommer fem forslag:

Grundlovsdag: 5. juni fejrer vi Danmarks Riges Grundlov, som blev indført i 1849. Grundloven sikrer din frihed til at mene, sige og tro på det, du vil, uden at du kan blive straffet for det. Det er også i grundloven, at vi har delt magten op mellem dem, der lovgiver i Folketinget, dem, der håndhæver loven hos politiet, og dem, der dømmer efter loven i retssalene og domstolen. Så er der nemlig ikke nogen, der har så meget magt, at de kan bestemme efter forgodtbefindende. Alt sammen goder, som det absolut er værd at være taknemmelig for, men som vi nemt kommer til at tage for givet.

Kvindernes internationale kampdag: Kvinder i Danmark fik først stemmeret i 1915, og d. 8. marts markerer vi kvindernes ligestillingskamp. Dagen er en oplagt anledning til at sende en tanke til alle dem, der har kæmpet for, at kvinder i dag er meget mere ligestillede med mænd end tidligere – og huske på alle dem, der stadig kæmper for kvinders rettigheder, både i Danmark og i andre dele af verden.

Befrielsen: 500 danske modstandsfolk døde i kamp under Anden Verdenskrig. 101 blev henrettet, og 260 døde i koncentrationslejr. Hertil kommer de mange, der leve-

de med fysiske og psykiske ar resten af livet. Vi fejrer Danmarks befrielse d. 5. maj ved aftenen inden at sætte levende lys i vinduerne for at mindes dem, der kæmpede for fred og frihed.

Arbejdernes internationale kampdag:

Kunne du tænke dig at arbejde 14 timer i døgnet, seks dage om ugen og kun have en halv fridag hver søndag? Sådan er det mange steder i verden, og tidligere har det også været sådan for mange i Danmark. Men takket være en lang række menneskers fælles kampe har vi i dag alle ret til ferie, ordentlige vilkår på arbejdspladser og hjælp, hvis vi bliver arbejdsløse. Disse – og mange andre – fremskridt fejres og kæmpes der videre for d. 1. maj.

Flagdag for Danmarks Udsendte:

De sidste 25 år har ca. 30.000 danske soldater været udsendt af vores politikere for at kæmpe for fred og frihed. Eksempelvis i Afghanistan, Irak og på Balkan. Nogle har mistet livet, andre er blevet såret eller er vendt hjem med psykiske skader. Flagdagen d. 5. september er en god anledning til at sende en tanke til dem, der er eller har været udsendt på missioner rundt om i verden.

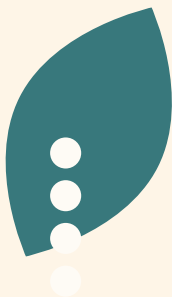
Skriv til en person, der har bidraget til at gøre Danmark eller verden til et bedre sted

En anden måde at styrke følelsen af taknemmelighed og forbundethed på er at skrive en hilsen til en person eller gruppe, som du ikke kender personligt, men som du kan se, har bidraget til at gøre dit liv godt. Det kan fx være til en politiker, opfinder eller kunstner. Herunder er et eksempel. Det er skrevet til modstandsmanden Preben Gylche (1927-1945).

”Kære Preben

Du var en af de yngste modstandsfolk, der blev henrettet under Anden Verdenskrig. Du blev kun 18 år. Jeg har læst, at du var ved at uddanne dig til blikkenslager. Og du havde sikkert en masse drømme og ting, du gerne ville i livet. Men en februar dag i 1945 blev du såret under en aktion i Indre København. Du blev anholdt og sendt til Vestre Fængsel. 19 dage senere blev du henrettet sammen med ni andre frihedskæmpere.

Jeg er taknemmelig for din og de andre modstandsfolks mod og offervilje. Den har bidraget til, at jeg i dag lever i et frit land.”



Hold fast i taknemme- ligheden – også på sigt



”Store ting kommer fra små begyndelser. Kimen til hver eneste vane er en enkelt lille beslutning.”

Forfatter James Clear

Du burde spise fisk to gange om ugen. Det er godt for hjertet, hjernen og alt muligt andet – det ved du. Alligevel bliver det ofte kun til en dobbeltpaneret fiskefilet hver anden måned. For der er stor forskel på at vide, hvad der er godt for os, og så rent faktisk at gøre det. Vi er langt fra så rationelle, som vi bilder os ind.

Nu har du læst en masse om taknemmelighed, og du har måske prøvet nogle af øvelserne. Skal de mange øvelser i bogen her gøre en forskel, er det imidlertid ikke nok at læse om dem, ligesom du heller ikke bliver en god bager blot ved at læse opskrifter – du bliver nødt til at få fingrene i dejen selv og gøre dig dine egne erfaringer. I kapitlet her giver vi dig derfor en række fif til, hvordan du gør taknemmelighed til en del af hverdagen, uden at det bliver en uoverkommelig opgave.

1. Få takketips direkte i din mailbakke

For at hjælpe dig med at holde fast i taknemmeligheden har vi lavet et nyhedsbrev. Det er skruet sådan sammen, at du hver søndag

kl. 15.00 i syv uger får en mail med tips og inspiration til mere taknemmelighed. Har du appetit på mere, får du også forskelligt bonusmateriale, som du kan dykke ned i. Når de syv uger er gået, bliver der lidt længere mellem brevene fra os. Lyder det som noget for dig? Så smut ind på Taknemli.dk/ Nyhedsbrev og tilmeld dig.

2. Giv dig selv små påmindelser

Når du vil tilegne dig en ny vane, er det godt med små påmindelser i dine omgivelser. På den måde glemmer du ikke så nemt taknemmeligheden i en travl hverdag, der bare drøner af sted. Her får du et par ideer:

På [Taknemli.dk/Grafik](https://Taknemli.dk/) kan du downloade Taknemli'-baggrundsskærme til din computer eller telefon.

En mindre digital – men mindst lige så god – løsning er at finde en flot sten eller lignende, som du kan have liggende i lommen. Du kan for eksempel skrive 'tak' på den. Hver gang du så stikker hånden i lommen og mærker stenen, kan du spørge dig selv: 'Hvad kan jeg være taknemmelig for i netop dette øjeblik?' Kig dig omkring, og brug dine sanser. Og husk igen: Det må gerne være bittesmå ting. Bænken, du sidder på. At der står en rygende varm pizza nr. 7 foran dig. Solskin i februar.

At det føles godt at være lige her sammen med en anden. Den slags.

3. Byg nye vaner oven på gamle

Vores liv er i høj grad styret af vaner. Vi gør de samme ting igen og igen – dag efter dag. Lige præcis dét kan du faktisk bruge til at huske på taknemmeligheden, nemlig ved at gøre det til en vane.

Spørger du eksperter med forstand på adfærd, hvordan du lettest opbygger en ny vane, så er deres svar: Byg din nye vane oven på en gammel. Det lyder måske lidt kringlet. Men i virkeligheden er det enkelt. Lad os sige, at du gerne vil gøre det til en vane at tænke en taknemmelig tanke eller to i løbet af dagen. Siger du til dig selv: 'Det gør jeg bare, når det lige passer ind', så er det nærmest med garanti dømt til at fejle. Det bliver simpelthen for svært at huske, for der er jo også 117 andre ting, du 'liiige' skal huske i løbet af dagen.

Siger du derimod til dig selv 'Jeg vil tænke en taknemmelig tanke hver dag, og det vil jeg gøre lige efter, at jeg har børstet tænder om morgenen, eller når jeg har lagt mig på hovedpuden om aftenen.' Så er der langt større sandsynlighed for, at du får det gjort.

Hvorfor? Fordi den gamle vane kommer til at fungere som påmindelse om den nye.

For eksempel sådan, at du tænker: 'Nåh ja, så er det nu, at jeg skal tænke en taknemmelig tanke', når du sætter tandbørsten tilbage i tandkruset eller lægger dig på puden. Og når du har gentaget det nok gange, så behøver du til sidst slet ikke tænke over det. Tandbørstning, hovedpude og taknemmelig tanke kommer simpelthen til at hænge sammen. Adfærdseksperter kalder teknikken for *habit stacking*.

4. Gå sammen med en makker

To hjerner husker bedre end en. Overvej derfor at gå sammen med en anden om at skrue op for taknemmeligheden. Det er sjovere, når I er to, og det gør det meget lettere at få etableret en rutine. I kan starte med at lave nogle af øvelserne her fra bogen. Er ambitionerne høje, kan I også snakke om, hvad I hver især finder frem til. På den måde kan I hjælpe hinanden med at få øje på flere ting, I kan være taknemmelige for – og gøre det til en fælles opdagelsesrejse. Aftal for eksempel, at I hver dag i en periode sender en sms til hinanden med noget, I er taknemmelige for, eller måske bare en smiley, når I har skrevet noget ned i jeres notesbøger.

Det kan også være, at du kan få din familie med på at gøre det til en rutine, at I inden aftenmaden hver nævner en enkelt ting fra dagen, som I er taknemmelige for. Ud over at hjælpe dig med at holde fast i taknemmeligheden er det også en god måde at følge med i de andres liv på – og måske få inspiration til at gøre mere af det, som du nu ved betyder noget for dem.

5. Gør det til noget hyggeligt

Forkæl dig selv med en kanelnegl. Sæt dit yndlingsnummer på. Eller gør noget helt tredje for at gøre øjeblikket godt. Taknemmelighedsøvelserne kræver tid og energi, så det gælder om at få din hjerne til at forbinde dem med noget rart. På den måde bliver det meget nemmere, end hvis du tænker 'Arghh, skal jeg nu igen lave en af de forbandede øvelser. Gider ikke. Vil ikke. Orker ikke.' I stedet for at se øvelserne som en sur pligt, så prøv, om du kan gøre dem til et pusterum i ugen, hvor du tager dig tid til at glæde dig over de gode ting i dit liv.

Op på hesten igen, når du falder i

At være menneske er at være fejlbarlig og flosset i kanterne. Så ligegyldigt, hvor mange løfter du giver dig selv om at huske taknemmeligheden,

vil du stensikkert glemme den igen. Og det er der gode forklaringer på. Som vi så i kapitel 4, er vi fra naturens side skruet sådan sammen, at vi let kommer til at:

- vænne os til gode ting
- stirre os blinde på det, vi ikke har, i stedet for at glæde os over det, vi har
- fokusere mere på fejl og problemer end det, der går godt eller bare o.k.

Men betyder det så, at du lige så godt kan give op på forhånd? At det er spild af tid og energi? Slet ikke! Taknemmelighed er ikke noget, du nogen-sinde bliver færdig med – og det er heller ikke meningen. At livet grundlæggende er en gave er derimod et perspektiv, som vi må minde os selv om igen og igen. Heldigvis byder hver eneste dag på anledninger til at styrke følelsen af taknemmelighed og, mindst lige så vigtigt, til at vise folk omkring dig, at du påskønner dem.

Det bittesmå, det kæmpestore – og alt det indimellem

Nu lakker bogen så småt mod enden. Vi har været vidt omkring. Fra gamle filosoffer til moderne psykologer. Og vi har set, at taknemmelighed ikke sådan lige lader sig fange ind og sætte på formel. Den både favner bredt og stikker dybt. Den findes

i det bittesmå, det kæmpestore og alt det indimellem. Vi har også set, at taknemmeligheden kan være svær at huske og vise, men at den kan give os meget. For i bund og grund handler taknemmelighed om én ting: glæde.

Glæde over alt det, vi får foræret. Glæde over det gode, der er og var. Og måske allervigtigst: glæde over selve glæden. Over at den findes. Og over at vi kan dele den med hinanden. Så lad os gøre det. Lad os sammen skruer op for taknemmeligheden.

Tak, fordi du læste med!

Det hele begyndte med en Fiat Doblo fyldt med chokoladeskildpadder og tre store træbogstaver, der tilsammen dannede ordet T-A-K. Nu er det så vores tur til at sige tak. For selvfølgelig kræver det meget mere end et roadtrip rundt på Fyn at lave et projekt som det her. Ingen bog om taknemmelighed uden en tak til alle dem, der har hjulpet med den. Og de er rigtig mange – så mange, at vi har givet dem en side for sig selv.

Her vil vi nøjes med at sige tak til dig, der læste med. Vi håber, at bogen har hjulpet dig med at få øje på mere i dit liv, du kan glæde dig over. Og måske også givet dig inspiration til, hvordan du kan vise andre din taknemmelighed. Har bogen sat gang i tanker hos dig, eller har du lyst til at dele, hvad du er taknemmelig for, så skriv endelig til os på Hej@Taknemli.dk.

Tak til alle jer, der har hjulpet os

Allerførst tak til alle jer på skoler og ungdomsuddannelser, der fortalte os om, hvad I er taknemmelige for. Tak, fordi I bidrog med jeres erfaringer, viden og energi, efterhånden som vi kom rundt med Taknemli'-kampagnen.

Også en stor tak til alle jer, der har hjulpet med ideer og kritik på bogen: Anders Dræby, Bo Skjoldborg, Anders Fogh Jensen, Karl Christian Gubi Schmidt, Louise Haslund-Christensen, Kathrine Louise Nielsen, Heine Aaen, Louise Hørlyck Finnerup, Kathrine Mejlholm, Jens Christian Tambjerg, Mette Christiansen, Anne Matthiesen og Trine Baggesen Klitgaard.

Også tak Rikke Winkler Nilsson, der har udviklet visuel identitet til Taknemli'-kampagnen. Tre-fold, der har layoutet bogen. Og Tine Wessel, der har designet den broderede Taknemli'-tulipan, som vi hver måned sender til en person eller gruppe, der fortjener en særlig tak.

Sidst, men ikke mindst, stor tak til de fem danske regioner for at finansiere Mindhjelper.dk og derved gøre det muligt for os at skrive bogen her.

Særligt for lærere:



Sæt tak- nemmelighed på skole- skemaet



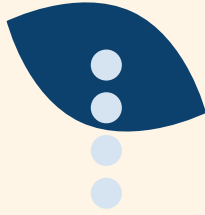
Forskning viser, at taknemmelighed er et af de karaktertræk, der har allerstørst betydning for vores mentale trivsel.

Taknemmelighed gør os gladere, mere tilfredse og optimistiske, men det gør også en masse godt for folk omkring os, og de fællesskaber, vi er en del af.

Vi har derfor lavet et undervisningsforløb, der hen over fem lektioner giver unge viden, teknikker og inspiration til mere taknemmelighed.

Undervisningsmaterialet kommer med en detaljeret lærervejledning og korte videoer, der formidler viden og introducerer øvelser. Som lærer har du desuden mulighed for at bestille en gratis pakke med materialer til forløbet.

Du kan læse meget mere om undervisningsforløbet på Taknemli.dk/Undervisning



Mindhelper fortalt på 30 sekunder



Taknemli' – en lille bog om glæde er skrevet af teamet bag Mindhelper.dk.

Mindhelper er Danmarks største informations-site for unge om mental sundhed.

Vi har to overordnede mål.

- For det første vil vi gerne hjælpe unge, der har det svært. Og vi vil gerne det gøre det tidligt, inden problemer vokser dem over hovedet.
- For det andet vil vi gerne bidrage til at styrke danske unges generelle trivsel – for eksempel gennem initiativer som 'Taknemli'-kampagnen.

Vil du have tips om indhold på Mindhelper, har vi to nyhedsbreve:

- det ene er til dig, der gerne vil have gode råd til at styrke din egen mentale sundhed.
- det andet er målrettet dig, der arbejder med unge.

Du tilmelder dig på [Mindhelper.dk/Nyhedsbrev](https://mindhelper.dk/Nyhedsbrev)

Mindhelper udvikles af de fem danske regioner.

Noter

- 1 <https://www.aftenposten.no/meninger/i/867R2/dyden-taknemlighet-forvitrer>
- 2 https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good
- 3 <https://videnskab.dk/kultur-samfund/hvordan-far-vi-det-gode-liv>
- 4 <https://www.filosoffen.dk/lyd/eksistens/om-taknemmelighed>
- 5 <https://www.discovermagazine.com/the-sciences/earth-may-be-a-1-in-700-quintillion-kind-of-place>
- 6 <http://www.soerenulrikthomsen.dk/sut/diverse/soeren-ulrik-thomsen-om/taknemmelighed.html>
- 7 Russ Harris: "The Happiness Trap – Stop Struggling, Start Living"
- 8 <https://psycnet.apa.org/record/2003-01140-012>
- 9 Robert Emmons: "Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier", side 30
- 10 <https://pdfs.semanticscholar.org/fbcf/098df289397dd4842756a9ee6634ee138d9b.pdf>
- 11 "The Essential Epicurus: Letters, Principal Doctrines, Vatican sayings, and fragments", side 99.
Vores oversættelse.
- 12 Tim Kasser: "The High Price of Materialism", side 14
- 13 https://www.researchgate.net/publication/242549572_More_gratitude_less_materialism_The_mediating_role_of_life_satisfaction
- 14 A.J. Jacobs: "Thanks a Thousand: A Gratitude Journey"
- 15 <https://www.aftenposten.no/meninger/i/867R2/dyden-taknemlighet-forvitrer>
- 16 Alain De Botton "Status Anxiety", side 205
- 17 <https://www.weekendavisen.dk/2020-17/samfund/coronakrisens-tabere-og-vindere>
- 18 <http://www.soerenulrikthomsen.dk/sut/diverse/soeren-ulrik-thomsen-om/taknemmelighed.html>
- 19 <https://www.youtube.com/watch?v=BZoKfap4g4w>
- 20 [http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/biases/9_Psychological_Science_340_\(Schkade\).pdf](http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/biases/9_Psychological_Science_340_(Schkade).pdf)
- 21 <https://verdensbedstenyheder.dk/nyheder/vi-lever-laengere-og-bedre-i-verden>
- 22 <https://ourworldindata.org>
- 23 Tor Nørretranders: "Samfundsglæde: Sammen kan vi selv"
- 24 <https://cevea.dk/analyse/13-velfaerd/511-reklamerne-overtager-vores-liv>
- 25 https://www.researchgate.net/publication/230687893_Tuning_in_to_Psychological_Change_Linguistic_Markers_of_Psychological_Traits_and_Emotions_Over_Time_in_Popular_US_Song_Lyrics
- 26 <http://www.filosoffen.dk/artikler/interviews/filosofi/psykologi/traumer-og-arv>
- 27 https://www.huffpost.com/entry/remembering-to-remember-a_b_6925064
- 28 <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>
- 29 <https://www.youtube.com/watch?v=6Gv1CqAQVow&list=LLHI00uXQLqrgw3flZ8Wt95A&index=339>
- 30 Bronnie Ware: "De 5 ting døende fortryder mest"
- 31 Marcus Aurelius: "Meditations", bog 7.27. Vores oversættelse.
- 32 <https://www.kerryhowells.com/is-it-enough-just-to-reflect-on-our-gratitude-at-the-end-of-the-day>
- 33 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797618772506>
- 34 https://www.researchgate.net/publication/233894856_Goal_Achievement_The_Role_of_Intentions
- 35 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988174>
- 36 Ekstra Bladet: 13. december 2014

Taknemli'

– en lille bog om glæde

1. udgave. 1. oplag.

@ Forlaget Mindhelper, 2020

ISBN 978-87-972521-0-9

Forfattere: Jakob Mejlholm, Mark Buskbjerg

og Birgitte Lund Ronøe Nielsen

Redaktør: Louise Haslund-Christensen

Grafisk tilrettelæggelse: Trefold

Illustrationer: Rikke Winkler Nilsson

Tryk: Narayana Press

Find mere materiale på Taknemli.dk

Taknemmelighed gør os gladere, mere hjælpsomme og styrker bånd til folk omkring os. Det har forskere fundet ud af.

I ***Taknemli'*** – *en lille bog om glæde* får du inspiration til at få øje på flere gode ting i dit liv, og du får alt, hvad du skal bruge for at skrue op for taknemmeligheden.

Du lærer om, hvorfor kloge hoveder gennem årtusinder har fremhævet taknemmelighed som afgørende for et godt liv. Du hører også om, hvordan kræfter i vores natur og kultur automatisk trækker os i retning af utaknemmelighed.

Sidst, men ikke mindst, får du enkle teknikker til, hvordan du gør taknemmelighed til en del af din hverdag – også på sigt.

Undervejs møder du blandt andre filosofen Marcus Aurelius, Joakim von And og en svensk læge, der var helt vild med vaskemaskiner. Og så finder du af, hvad nybagt rugbrød og solskin i februar har med taknemmelighed at gøre.

