

Videnskaben og fordelene bag en daglig taknemmelighedspraksis

Hvorfor skal du (overhovedet) øve dig i taknemmelighed?

En kærlig opfordring

Gennem de næste 30 dage lever du dit liv som et eksperiment ud i taknemmelighed i målet om at få et rigere liv.

Jeg vil opfordre dig til, at du gennem de 30 dage, som eksperimentet varer, prøver at udfordre dig selv med nysgerrighedstanker som:

- Hvad nu hvis livet som sådan ikke er svært?
- Hvad nu hvis livet som sådan ikke er kompliceret?
- Hvad nu hvis livet som sådan ikke er hårdt?
- Hvad nu hvis livet faktisk er enkelt?
- Hvad nu hvis livet faktisk er en lang buffet af muligheder?
- Hvad nu hvis livet faktisk handler om at være glad?

Prøv at se om du kan være åben for tanker som disse og se, hvad det bringer dig gennem den tid, som eksperimentet varer.

Vores fokus er på mangel frem for overflod

Vi er opdraget i en tid og en kultur, hvor vi på mange måder lærer at være ulykkelige.

Vi lærer at lede efter problemer og se vores liv som en lang række af udfordringer, vi skal løse.

Vi bliver hele tiden eksponeret for budskaber, der fortæller os, at vi skal stræbe efter mere end det, vi allerede har. For det vi har nu er ikke nok.

Præcis som vi skal forsøge at være og gøre noget mere end det, vi gør nu. For det vi er og gør nu er ikke nok.

Men hvad nu hvis det ikke passer?

Hvad nu hvis det blot er en programmering i vores sind, som rent faktisk spænder ben for vores manifestationer, glæde og lykke?

Og som betyder, at vi farer vild i en forestilling om, at vi altid er i mangel frem for overflod.

Ifølge videnskaben er det faktisk netop det, der sker.

Utallige videnskabelige undersøgelser viser, at hvis du konsekvent lever et liv, hvor du frygter og forbereder dig på det værste, så anbringer du dig selv på en løbebane, der fører direkte til det, du ønsker at undgå.

Til gengæld gælder det samme den modsatte vej. Hvis du konsekvent vender dig mod det positive og forbereder dig på det bedste, så anbringer du dig selv på en løbebane, der fører direkte til det, du ønsker at opnå.

På alle mulige parametre i dit liv gør du klogt i at vælge den sidste løbebane. For når du har det godt, påvirker det både din biologiske og cellulære tilstand. Med andre ord påvirker du dit helbred i en positiv retning. Og jo bedre et helbred du har, jo bedre et liv har du, fordi du har overskud og energi til at gå efter dine mål og føre dine drømme ud i livet.

Derudover bliver du bedre til at aktivere dine intellektuelle, sociale og følelsesmæssige ressourcer. Det gør dig i stand til at forfølge dine ønsker, forbedre dine forhold og generelt skabe et flowfyldt liv med glæde og medvind på livets vej.

Hvis du derimod vælger den løbebane, der er kendetegnet ved frygt, bekymring og et overtal af negative indre stemmer, så skrumper din fysiologi, fordi du går i kamp- eller flugtmodus. Med andre ord påvirker du dit helbred i en negativ retning, samtidig med at du bliver blind for muligheder og meget modtagelig for modstand.

Så jo mere du øver dig i at skabe en lykkelig hjerne, der forventer resultater og læner sig ind i tilliden til, at succes blot er et spørgsmål om tid, jo tættere er du på at nå dine mål. For med denne tilgang skaber du neurale netværk i din hjerne af positive forventninger og en tro på, at der er en

mening med alt, hvad der sker i dit liv. Og dermed indtager du rollen som skaber i dit liv frem for offer.

Energi, frekvens og vibration

Lad os prøve at se på det med lidt mere energetiske briller. For alt i denne verden er energi. Og det er vores energi, der styrer vores resultater.

Årsagen til det er, at din energi følger din opmærksomhed. Med andre ord - dér, hvor du har din opmærksomhed, har du også din energi. Og din energi påvirker hvilken frekvens, du vibrerer på.

Forskellige følelser vibrerer på forskellige frekvenser. Og følelser som frygt, bekymring, utryghed osv. er alle følelser, der vibrerer på en lav frekvens, fordi de tager afsæt i modstand mod det, der er.

Mens følelser som optimisme, positiv forventning, entusiasme osv. alle er følelser, der vibrerer på en høj frekvens, fordi de tager afsæt i tillid til, at alt er præcis, som det skal være lige nu og en naturlig del af livets flow.

Vi kan ikke vibrere på en lav og høj frekvens på samme tid.

Det vil sige, at du kan ikke både være bekymret og glad på samme tid. Præcis som du ikke kan være utilfreds og taknemmelig på samme tid. For disse følelser vibrerer ikke på samme frekvens.

Den frekvens, vi vibrerer på, er en afspejling af vores overbevisninger og forventninger. Så hvis vi forventer, at noget går galt, er det den frekvens, vi sender ud i universet. Vores vibration bliver til elektromagnetiske bølger, der tiltrækker situationer og oplevelser til vores liv, der svarer til frekvensen.

Dermed er det altså din vibration, der skaber din subjektive oplevelse af livet og dermed det, du tiltrækker.

Så valget er dit:

Du kan fokusere på problemer og udfordringer og tiltrække mere af det. Eller du kan fokusere på livets rigdom, overflod og godhed og tiltrække mere af det.

Og lad mig lige tilføje hertil, at videnskabelige undersøgelser viser, at:

Når vi er i verden med taknemmelighed, udsender vi en frekvens af glæde og kærlighed, der er den mest kraftfulde frekvens i universet. Så vores liv kan ikke undgå at blive bedre - ja faktisk blive et rigtig godt liv i fred og frihed.

Hvis valget er nemt, hvorfor er det så svært at udføre i praksis?

Sat op på denne måde virker valget jo utrolig nemt. For hvorfor i alverden dog fokusere på følelser, der har en lav vibration, når vi har muligheden for at gøre det modsatte?

Meeen... selvom valget er nemt i teorien, er det ikke det samme, som det er nemt at praktisere i praksis. For vores krop og sind er programmeret til at være på vagt over for alt det, der er potentielle farer og utryghed i vores liv. Hvilket betyder, at vores hjernes kemi og nervebaner afspejler dette valg.

Når vi begynder at praktisere taknemmelighed, så begynder vi samtidig at ændre vores hjernes kemi. Vi kickstarter vores produktion af dopamin og serotonin, som på mange måder fungerer som antidepressiver. For det er stoffer i hjernen, som medvirker til, at vi har det godt og føler glæde, velvære og tilfredshed.

Jo mere vi øver os i at praktisere taknemmelighed, jo mere træner vi vores frontallap i hjernen til at værdsætte og holde fast i positive oplevelser og tanker og samtidig undgå at fastholde de negative. Med andre ord træner vi os selv til at rette opmærksomheden mod det positive. Og husk - vi kan ikke både fokusere på det negative og det positive på samme tid. For det eksisterer ikke på samme vibration.

Det kræver øvelse og vedholdenhed at ændre vores hjernes nervebaner og kemiske sammensætning. Og det er derfor, at det ikke er nok "bare" at træffe en beslutning om, at nu er jeg glad og taknemmelig dagen lang. Det kræver fokus, bevidsthed og vedholdenhed.

Det kræver bevidsthed på et helt nyt niveau, end du er vant til. Så du skal træne og øve dag efter dag.

En tur i motionscenter

Du kan sammenligne det med at gå i motionscenter for at få stærkere muskler. Det sker ikke, hvis du kun træner en enkelt gang. Det kræver vedholdenhed og træning med fokus på dine muskler. I takt med at du træner dine muskler, sker der stille og roligt en ændring, og du begynder at kunne se og mærke en forskel.

Udover at blive stærkere vil du med stor sandsynlighed også opleve nogle positive sideeffekter af din træning. Det kan fx være:

- At blive gladere
- At blive stolt af din indsats
- At få lyst til at leve sundere helt generelt
- At passe bedre på din krop og dit helbred

- At få en mere sund og rank kropsholdning
- At få en større selvtillid
- At få større selvkærlighed og selvomsorg
- At få en større tro på dig selv og dine evner
- At blive mere vedholdende generelt
- Osv.

På samme måde fungerer det, når du træner din "taknemmelighedsmuskel". Der sker også de åbenlyse ændringer som glæde, helbredsmæssige fordele og større livskraft, men du kommer med stor sandsynlighed også til at opleve sideeffekter som forbedring af din økonomi og et større kundeflow. Fordi du vibrerer på samme høje frekvens som dine ønsker befinder sig.

Den positive spiral

Når vi vedholdende træner vores taknemmelighedsmuskel, sker der altså positive ændringer inden for mange områder af vores liv.

Undersøgelser har vist, at du ved at træne dine taknemmelighedsmuskel blandt andet vil opleve fordele som større selvværd, større optimisme og en mindre tendens til at være selvcentreret. Herudover vil du opleve at blive mere spirituel og mindre materialistisk. Hvilket alt i alt betyder, at du får nemmere ved at sætte pris på dig selv og dit liv.

Du vil også opleve følelsesmæssige fordele som at blive gladere, mere afslappet og modstandsdygtig. Du vil blive mindre misundelig på andre og få større glæde ved dine egne oplevelser og minder.

I forhold til din virksomhed vil du opleve at blive mere produktiv og bedre til at træffe gode beslutninger hurtigt. Du får derfor nemmere ved at sætte og nå dine mål. Herudover vil du opleve, at det bliver nemmere at skabe netværk med gode samarbejdsrelationer. Alt sammen som et udslag af, at du på et overordnet plan bliver bedre til at drive din virksomhed på et sundt og godt grundlag. Fordi du handler i tillid frem for frygt.

Rent helbredsmæssigt vil du opleve fysiske forbedringer som bedre søvnkvalitet, lavere blodtryk, mindre kronisk smerte, mere energi, mere lyst til at dyrke motion, øget styrke, mindre tendens til depression og større vitalitet.

Socialt vil du opleve at skabe dybere relationer og blive venligere stemt over for andre mennesker. Du vil have nemmere ved at skabe nye relationer og være mere social i sammenhænge, som beriger dig. Du vil også opleve at dine nære relationer bliver sundere og mere glædesfyldte.

Et par afsluttende fremhævelser om taknemmelighed

Udøvelse af taknemmelighed er en evne:

Du skal se det som en muskel, du skal træne på lige fod med alle andre muskler. Eller som en kundskab du skal træne på lige fod med alle dine andre evner. Og stille og roligt bliver den stærkere og stærkere og støtter dig mere og mere i dit liv og dit velbefindende.

Taknemmelighed fungerer som et positivt feedback loop:

Jo mere taknemmelig du er, jo mere får du at være taknemmelig for, hvilket øger din taknemmelighed og dermed din frekvens. Så når du først begynder at lade din taknemmelighedsbold trille, får den hele tiden mere og mere fart på og får flere og flere gode ting til at ske i dit liv.

Din frekvens tiltrækker mennesker:

Taknemmelighed gør dig mere behagelig at være sammen med på grund af den frekvens, taknemmelighed og glæde vibrerer på. Det får folk til bedre at kunne lide dig og stole mere på dig. På den måde danner taknemmelighed også grundlag for tillid, troværdighed og gode nærværende relationer. Samt større succes i din virksomhed.

Er du klar til at træne din taknemmelighedsmuskel?

Jeg håber, at denne baggrundsviden har gjort dig endnu mere motiveret for at træne din taknemmelighedsmuskel. Ifølge videnskaben er der ingen gode grunde til at lade være - i hvert fald ikke hvis du ønsker et liv med glæde, hvor du samtidig manifesterer og tiltrækker det, du drømmer om til dit liv.