

Tanker om tanker

- Vi blir hva vi tenker Da en gammel tante sa dette til meg da jeg var 10 – 12 år gammel fant jeg påstanden merkelig – jeg skjønnte den vel ikke. Mange av oss glemmer at det er *vi* som tenker – at det faktisk er *vi* selv som produserer de tankene vi tenker og bestemmer hva vi skal tenke. Det å tenke blir så selvfølgelig at vi ikke tenker på å tenke.

Tankene blir avgjørende for hva vi føler og gjør. Negative tanker gir negative følelser og handlinger, og positive tanker gir selvfølgelig positive følelser og handlinger. Fordi det er jeg som tenker, er det også jeg som er ansvarlig for å forandre måten å tenke på. Vi velger altså selv hvilke tanker vi vil ha i hodet, selv om mange kommer automatisk på grunn av etablerte tankebaner vi har i hjernen. Når de negative automatiske tankene kommer, er det viktig å forandre dem slik at de blir positive. Utbyttet kan bli enormt.

Hvordan gjør du det?

1. Erkjenn at du av og til har for vane å tenke negativt.
2. Forstå at tankene blir til inne i deg.
3. Forstå at en negativ tanke begynner som en liten uskyldig tanke.

"Ikke alt vi erkjenner kan endres, men ingenting kan endres før vi har erkjent det" sa den amerikanske forfatteren James Baldwin.

Det virker som om enkelte mennesker er født optimister, men mange flere av oss har lært å være optimister. Vi måtte tenke annerledes for å føle oss bedre. Mange oppfatter det å være optimist som å tro at det nok kommer til å gå bra – tross alt. Jeg trodde også det inntil jeg oppdaget at det som er viktig for å være en livslang optimist, er å venne meg til å se muligheter – tross alt. Dette er stor forskjell i måten å tenke på. Den første oppfatningen er ganske passiv – går det så går det. Den andre er aktiv – jeg kan påvirke livet mitt.

- Dette får meg til å tenke på George Bernhard Shaw som uttalte: "Folk skylder alltid på at omstendighetene har gjort dem til det de er. De som kommer seg frem her i verden, er de som setter i gang og leter etter de omstendighetene de vil ha, og hvis de ikke finner dem, lager de dem."

Dette er mennesker som tar initiativ og gjør noe med en situasjon de ikke liker eller trives med. Mange av oss er utilfreds med ett eller annet, men gjør ingenting med



Du blir hva du tenker.....

situasjonen. Noen kaller det kos med misnøye.

- Hvis vi tenker oss at vi gir løfter om hva vi skal bruke tiden til, så kan disse deles i to: Ytre løfter som vi gir til andre – og indre løfter, som vi gir til oss selv. Hvilke løfter det er lettest å holde? Dessverre de ytre løftene. Jeg sier dessverre, for altfor mange mennesker driver rovdrift på seg selv ved sjelden å ta hensyn til kroppens signaler og egne behov. Om vi ikke holder løftene til oss selv, gir det ingen skyldfølelse, ingen dårlig samvittighet og da er det jo ikke så farlig. Eller.....? Jeg mener det er på tide å tenke mer på oss selv og egne behov – først når disse er ivaretatt er vi i stand til å hjelpe andre!

Av Randi Bough Holst, rådgiver i PEPworldwide Norge.

Henry Ford:

Enten du sier at du klarer det eller ikke klarer det, har du helt rett.