



Er din kop halvt tom eller halvt fyldt?

[Log på](#)

1

Glade tanker holder dig ung

Hvis du svælger i dårlige tanker, er din krop i alarmberedskab, og det kan i sidste ende slå dig ihjel.

mandag 30.4.2012 09:04 - Af Nina Bendixen, NewsDesk, Aller Media - Foto: All Over Press

'Men man kan jo ikke altid være glad', vil nogen måske sige. Og nej, vi er ikke herre over, hvad der sker med os, men vi kan 100 % selv bestemme, hvordan vi vil opfatte det, der sker med os. Det siger Master Coach-træner Jørgen Svenstrup, som for nylig har skrevet en bog om emnet.

- Det er tankevækkende, at der er så meget fokus på, at vi skal være lykkelige, og samtidig er der flere og flere, der går og har det dårligt, siger Jørgen Svenstrup til Alive.dk.

Du bliver afhængig af negative tanker

'Du bliver hvad du tænker', hedder Jørgen Svenstrups bog. Altså, er dine tanker negativt ladede, så vil du nok også opleve, at du bliver det. Men kortvarig pessimisme skader dog ikke.

- Hvis du er vred nu, sker der ikke andet end, at du ødelægger øjeblikket. Det er ikke dårligt at være vred i kort tid - det kan faktisk frigive energi. Men på den lange bane kan det få alvorlige konsekvenser, siger Jørgen Svenstrup.

Og de konsekvenser opstår, hvis man har de samme negative tanker for længe og bliver afhængig af dem.

- Kroppens celler går i alarmberedskab, og når de er det, kan de ikke samtidig være i vækst. Det vil sige, at kroppen ældes hurtigere, og derved bliver man mere modtagelig for sygdomme. Og det kan i sidste ende være med til at slå os ihjel, siger han.

Det du fokuserer på, får du mere af

Hvis du fokuserer på forhindringen midt på vejen, så er sandsynligheden for, at du rammer ind i den større, end hvis du fokuserer på den retning, du skal køre for at komme uden om forhindringen. Det kalder Jørgen Svenstrup for 'Fokusloven'.

- Hvis man starter med at have en god dag, men pludselig får én dum mail, så vender det positive tankesæt til noget negativt, og så er man faktisk mere modtagelig for de dårlige ting, som bekræfter én i, at det er en dårlig dag, siger han.

Men det er der råd for. Du kan blandt andet lære at mentaltræne, men første skridt mod at komme af med den dårlige tanke er at blive bevidst om, at man har den.

- Normalt oplever man, at de dårlige tanker kommer af sig selv, og det hele sker automatisk. Men det kan man ændre, hvis man bliver bevidst om, hvad der lige skete. Når man først er bevidst, så har man mulighed for at vælge. Så kan man tænke; 'hov, nu er jeg fornærmet. Vil jeg egentlig være det? Nej, måske er det bedre at være ligeglad...'. Det er bedre at have et valg, end ikke at have et valg, siger Jørgen Svenstrup.

Bogen 'Du bliver hvad du tænker – fjern hjernens spændetrøje' udkom den 25. april.

[Din nye livsstil starter med dine tanker. På femina.dk kan du blandt andet lære at tænke dig selv tynd](#)

[Og på Søndag.dk får du råd til, hvordan du styre dine tanker i dit parforhold](#)