

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Taknemmelighed er en styrke!

De fleste ved, at det er godt at være taknemmelig, men mange er ikke klar over, hvad og hvor godt taknemmelighed virkelig virker på/for os.

Af Anders Dahl Christiansen, golf landstræner i herrernes mest succesfulde sæson nogensinde og indehaver af www.trainyourbrain.dk.

En af de coaches jeg følger, starter hver dag, når han sætter begge fødder på gulvet med at sige "TAK". Tak fordi, jeg får lov at opleve endnu en dag i denne mangfoldige verden. At udtrykke taknemmelighed skifter øjeblikkeligt din energi fra træthed og evt. negativitet til at fokusere på de gode ting i dit liv. Den måde at starte dagen på sætter dit "supersøge system" i gang på den rette måde.... Vi har alle et indbygget system i vores hjerne og sind, "det retikulære aktiverings system" – super søge systemet, der forsøger at fastholde os i det mindset, som vi er i, og ved at starte din dag med taknemmelighed, vil dit super søgesystem lede efter alle de andre gode ting i dit liv i stedet for, at trætheden og den evt. sløve start på dagen, evt. sætter dit fokus på det negative...

Jeg kan godt lide den måde Wallace Wattles skrev om taknemmelighed i sin bestseller bog "The Science of Getting Rich". Han skrev, "*The grateful mind is constantly fixed upon the best. Therefore, it tends to become the best; it takes the form or character of the best and will receive the best.*"

Med andre ord, så mente han, at det taknemmelige sind automatisk ville søge efter det bedste for lige netop dig.

Både en af de coaches jeg følger, og mange andre mennesker, udtrykker taknemmelighed som den første ting om morgenen eller som den sidste ting om aftenen, før de går i seng. Jeg anbefaler ud over dette, at du også bruger taknemmelighed, når du føler dig overvældet af problemer, eller som jeg omtaler disse problemer for mine klienter "spændende udfordringer".

Ser du, hvis du har udfordringer i dit liv, der dominerer din tankegang - mangel på penge, et forretningsproblem, et problem i forholdet til din udkårne, eller et problem du ofte møder på golfbanen – så vil du have en tendens til at fokusere på problemet. Og ved at gøre det, tilføjer du energi til problemet. Og så vokser problemet.

Næste gang du oplever et problem, eller en spændende udfordring, og tingene ikke går din vej, så stop op og tænk på alle de ting, du er taknemmelig for, og hvilke ting, ved din spændende udfordring, du rent faktisk kan være taknemmelig for.

"When you change the way you look at the problems, the problems will change".

Og, ja, det er muligt at finde gode ting i dine spændende udfordringer...

Den yderst anerkendte danske hjerneforsker Peter Vuust, snakkede jeg med i flere omgange, da jeg var landstræner i golf for herrelandsholdet, og han lærte mig en meget vigtig ting. Han sagde, "Anders, husk at din hjerne altid forsøger at finde svar på de spørgsmål, du stiller den. Det betyder også, at hvis dit spørgsmål til dig selv er følgende: "Hvad er det gode ved den her spændende udfordring", så vil du efter gentagne spørgsmål komme på svar, som du kan bruge til at være taknemmelig overfor disse udfordringer....

"When you change the way you look at the problems, the problems will change".

For nogle år siden var der en af de professionelle spillere, jeg arbejder med, som skulle have debut på Europa Touren. Dette skabte en del nervøsitet, og frygt for at fejle. Hvad vil alle tænke, hvis jeg kikser totalt? Kan jeg overhovedet holde fast på køllen på 1. tee?

Så snakkede vi om, at nervøsitet er en god ting. Man præsterer bedst, hvis der er lidt nerver på. Vi snakkede om, at der er Ryder Cup spillere, der har været så nervøse på 1. tee, at de kunne kaste op, så den kommende debut på Europa Touren, var jo kun med til at hjælpe, i forhold til at kunne håndtere en kommende Ryder Cup debut. Vi snakkede om, at al den træning, der var gået forud for debuten, jo netop var blevet gennemført for at opleve de store mesterskaber, så den kommende debut, var jo et godt tegn på, at træningen havde virket. Sidst men ikke mindst snakkede vi om, at når han kom op på 1. tee, så skulle han inden i sig selv sige "TAK". "Tak fordi, at jeg er her. Jeg er taknemmelig for, at der er så mange mennesker, der er taget her til for at se på mig og de andre spillere. Jeg er taknemmelig for, at jeg nu får muligheden for at prøve mig af på det her niveau. Jeg er glad for, at jeg ved, hvordan det føles at ramme bolden fuldstændig perfekt – OG, det er mit fokus lige nu! Drivet blev sendt fuldstændig perfekt ud i midten af fairway, efterfulgt af et TAK fordi, jeg har særlige evner....

"When you change the way you look at the problems, the problems will change".

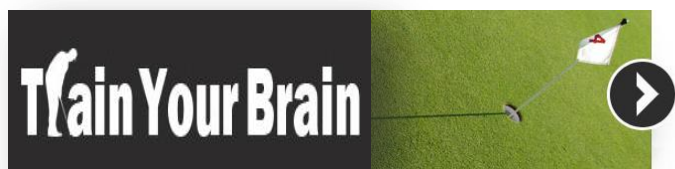
Taknemmelighed er en styrke – www.trainyourbrain.dk

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfvenden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk