Værsgo'

Gratis sommerlæsning af kapitlet

"Leveregel 2: Sæt en vagt foran din hjerne – gå til angreb på dine negative tanker"

😊

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv"
af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Bogens bagsidetekst

Hvor mon den er den røde tråd i dit arbejdsliv?

Alt for mange trives ikke godt i deres arbejdsliv. Hvordan har du det? At arbejde er også at leve. Har du det godt i arbejdslivet, får du det også bedre i livet. En gang i mellem skal du stoppe op og mærke efter.

Det kan du gøre med smilets kraft og denne bogs 7 leveregler.

Søren Jensen, har været på jagt efter det gode arbejdsliv ved verdens største event for personlig udvikling i Florida "Date With Destiny" med den amerikanske coach Tony Robbins og ved den buddhistiske leder Dalai Lamas tempel ved Himalaya-bjergene i det nordlige Indien.

Søren Jensen fik under sin jagt på det gode arbejdsliv fysisk lagt den røde tråd i sin ene hånd af en buddhistisk munk ved Himalaya-bjergene. Han mistede tråden - og fandt den igen.

Bogens indhold er bygget på et omfattende og solidt fagligt fundament og er dokumenteret i praksis i coachende forløb med over 100 medarbejdere – og i forfatterens personlige liv.

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv" af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Oversigt over bogens samlede indhold

Prolog: Den dag jeg mistede alt – og vandt smilet tilbage

Kilder: 88% troede på levereglerne – bogens faglige grundlag

Kapitel 1: Smilets forunderlige kraft

Kapitel 2: Uden gnisten dræber du smilet

Kapitel 3: Før du bruger de 7 leveregler

Velkommen til de 7 leveregler

Leveregel 1: Du bliver, hvad du siger

Leveregel 2: Gå til angreb på dine negative tanker

Leveregel 3: Se mennesker mere i øjnene

Leveregel 4: Skift humør på to minutter

Leveregel 5: Sæt dit hjerte og din krop i kalenderen

Leveregel 6: Undgå digitale fælder

Leveregel 7: Stop op for rødt lys

Kapitel 4: 10 eksempler på hvordan jeg selv har brugt levereglerne

Kapitel 5: Tro flytter bjerge

Epilog: Den røde tråd

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv" af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Leveregel 2: Gå til angreb på negative tanker

Tusindvis af negative tanker hver dag gør dig virkelig ikke godt

Det er alvor – du bliver mentalt forurenet

"Information pollution is broadly referred as an outcome of information revolution wherein people are supplied with contaminated information, which is of less importance, irrelevant, unreliable and unauthentic, which lacks exactness and precision, which always has an adverse effect on society at large."

(Korea Institute of Science and Technology)

På jævnt dansk: Vi fylder vores hjerner med bras, og vi ved ikke engang, om det er sandt, og om vi kan bruge det til noget. Vi informerer og sender så mange data rundt til hinanden i dag, at vores hjerner drukner. Vi kan slet ikke overskue, hvad der sker.

Såvel WHO som FN advarede under Corona pandemien om de risici, det indebærer. For misinformation, unødig angst og panik, infodemier og konspirationsteorier. Sundhedsstyrelsen burde oprette et Kontor til Bekæmpelse af Informationsforurening.

"Jeg glæder mig til at starte som ny lærer og få min egen klasse. Det skal nok gå alt sammen. Det eneste, jeg frygter, det er kontakten med forældrene."

(nyuddannet lærer)

En IT-udvikler fortæller, at der mellem 7.30 og 8.30 om morgenen bliver sendt 10.000 beskeder i minuttet mellem forældre, lærere og skoler i det digitale system *Aula*. Der har aldrig nogensinde før været kommunikeret så meget om vores børns liv i skolen. Det har sågar været diskuteret, om alle beskederne skulle arkiveres til eftertiden.

Som udgangspunkt synes det godt, at vi får så tætte muligheder for at kommunikere mellem hjem og skole. Men vi kommer ofte til at kommunikere alt, alt for meget. Fordi det er så let bare at sende en besked og ikke tænke synderligt over vores formuleringer, hvor vigtig beskeden egentlig er, og hvordan den bliver oplevet på den anden side af bordet.

For lærerne på vores skoler betyder det, at forældres kommunikation kan ende med at blive en gevaldig daglig belastning, der tager fokus fra selve lærernes kernearbejde – vores børn. Som denne lærer fortæller:

"Jeg var nødt til at melde mig syg. Det skyldtes såmænd ikke så meget selve problemerne med eleverne. Det var mere den måde, forældrene skrev beskeder og kommentarer på, der tog al min opmærksomhed. Jeg kunne ikke sove om aftenen. Det føltes, som om forældrene sad inde ved siden af eleverne i klassen og overvågede alt, hvad der skete."

(skolelærer)

Vores hjerner har grundlæggende ikke forandret sig meget de sidste 100.000 år. De kan simpelthen ikke følge med i de voldsomme informations- og datamængder.

Hvis ikke lærerne mestrer, hvordan de personligt hver især håndterer deres flow af kommunikation med forældrene, risikerer de at få det svært. Er du bevidst om, hvor meget tidens forurening med information udfordrer dig og din hjerne i din dagligdag, der hvor du arbejder?

"En af menneskehedens største udfordringer er, at vi er udstyret med en gammel analog hjerne, der er designet til ganske små samfund. Men vi lever i en højteknologisk og global verden. Det giver naturligt nok problemer. Og det er vi nødt til at tage alvorligt."

(Psykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Henrik Tingleff i bogen *Hjernen på overarbejde*)

Din hjerne husker negative følelser bedre end positive følelser

"Når så mange mennesker oplever mental mistrivsel, er det efter min mening, blandt andet fordi vi har fået en ekstrem videnstung hverdag, hvor vi fra en tidlig alder skal forholde os til meget mere information end nogensinde før i menneskehedens historie. Det må uvægerligt medføre, at hjernens analytiske og krævende tankeprocesser konstant kommer på overarbejde, samt at glæden og letheden, der ligger i den mere intuitive og følelsesstyrede del af hjerne, med tiden risikerer at visne."

(Speciallæge Imran Rashid, bogen *Mærkbar*)

Der er så meget, vi ikke ved om vores hjerner. Forskerne kan ikke forstå og måle, hvad der sker derinde i hjernerne, og definitionerne af, hvad "en tanke" er, varierer. Jeg har fundet forskellige kilder, der taler om, at vi har mellem 6.000 og 80.000 daglige tanker.

I bogen *Lev mere – tænk mindre* af psykolog Pia Callesen er det angivet, at vores hjerne "har 70.000 tanker dagligt". Formuleringen inkluderer "billeder og impulser". Jeg har set diskussioner i amerikanske magasiner, hvor hjerneforskere bekræfter, at vi godt kan tale om, at vi har mellem 60.000 og 80.000 tanker hver dag.

Jeg har flere steder set omtalt, at op mod 80 % af vores tanker som udgangspunkt er "negative" og er båret af frygt og bekymringer. Andre siger, at tallet nok er overdrevet, men at vi som udgangspunkt bærer rigtig mange negative tanker i os, er der ingen som helst tvivl om. Vores hjerner er udviklet til at beskytte os mod farer og passe på os. Står der en sabeltiger bag den næste klippe?

Konklusionen er – uanset talstørrelser, definitioner og videnskabelige diskussioner – åbenbar. Jeg vælger i levereglen her at sige, "at vi har tusindvis af negative tanker hver dag". Det er en mental opgave for dig at holde alle disse negative tanker i skak.

Det er det også, fordi viden om vores hjerner peger på, at du har tendens til at tænke længere og mere grundigt over de negative følelser end de positive følelser, du oplever. Dårlige nyheder løber som en steppebrand. Gode nyheder spadserer sagtmodigt. Det gælder også i vores hjerne. Desværre medfører det, at du og jeg får tendens til:

- At huske negative oplevelser bedre end positive.
- At huske kritik mere end ros.
- At reagere stærkere på negative stimuli end positive.
- At tænke mere over negative emner end positive.

Oven i alt det her skal du huske, at du i dag fodrer din hjerne 24/7 mere end nogensinde med Breaking News om krige, skandaler og ulykker fra hele verden.

En anekdote fortæller, at amerikanske journalister har leget med tal og fundet ud af, at mennesker i en landsby for nogle hundrede år siden modtog lige så mange informationer på et helt år, som der i dag er i en enkelt søndagsudgave af New York Times. Forskning peger på, at mennesker, der bliver udsat for flere negative nyheder, hyppigere oplever:

- Angst.
- Bekymringer.
- Mindre følelse af optimisme.
- Søvnbesvær.
- Psykiske forstyrrelser.
- Irrationelle overbevisninger.

På dit arbejde ligger frygt og bekymringer også ofte på lur og kan skubbe til de negative tanker. Der synes altid at være lidt grums i farvandet. Nye ledelser, omstruktureringer, besparelser, politiske debatter, svære situationer, du helst skal løse, nye systemer, du skal forstå, og forandringer, som du skal gå ind i med fuld power. For du vil jo gerne beholde dit gode job og din gode løn. Vi arbejder jo også for at leve.

I stadig mere komplekse beslutningsprocesser skal ledelse og medarbejdere også forholde sig til flere og flere informationer og omfattende datamængder.

I bogen *Støjfri ledelse* af Bastian Overgaard bliver omtalt en opgørelse, der viser, at medarbejdere ved et typisk møde på en administrativ arbejdsplads på en time deler information, der svarer til 22,5 tætskrevne A4-sider, og at der ofte ikke været mulighed for at sætte sig ind i materialet forinden.

Når du kommer hjem fra arbejde, og hvis du af en eller anden grund har det lidt svært på jobbet eller i livet, kan du til gengæld altid se på de sociale medier, hvordan andre mennesker er åh så lykkelige og har meget mere succes end dig selv, og du risikerer, at dit selvværd nogle gange får sig et lille tryk der – er du nu også god nok?

Selvfølgelig bliver din hjerne udfordret. Selvfølgelig gør den da det. Din hjerne bliver fyldt så rigeligt med spørgsmål, der kan bekymre, skabe frygt for morgendagen og bringe negative følelser frem i dig.

"Decision making ability of individuals, institutions and for that matter even of organizations gets hampered due to supply of polluted information. Information pollution is very much in existence for quite a long now, but it is the consumers of information, who have not yet realized the pollution associated with it."

(Korea Institute of Science and Technology)

Redskab: Sådan starter du med det samme

Læs de sidste to afsnit igen. Er det virkelig et redskab til dig i morgen? Ja, det er det. For hvad betyder alt det, der står i netop de to afsnit for lige netop dig i lige præcis dit arbejdsliv?

Det er ligesom med al anden forurening. Først skal du indse og erkende – som de koreanske forskere siger – at, ja, du bliver udsat for mental forurening. Forurening kan kun inddæmmes og stoppes, når der gribes fat om selve kilderne til forureningen.

Hvad tager du ind? Hvor meget og hvor tit? Hvad gør det ved dig? Hvad kan du gøre mere af? Hvad kan du gøre mindre af`?

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv"
af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Hvad har du kontrol over?

Gå til angreb på alle de negative tanker, som rammer dig. Ellers ender du med at lade dig styre af frygt og bekymringer. Det er så let at lade tankerne kredse om ting, du alligevel ikke kan lave om på. Nogle gange har vi gavn af at sætte tingene på spidsen for os selv.

Da jeg gennemførte en af mine workshops for SOSU-medarbejdere, oplevede jeg et markant eksempel på dette. SOSU-medarbejderne var ikke meget for at fortælle hinanden om deres sidste nye positive oplevelser på jobbet. Det var ellers dagens vigtigste opgave. Målet med workshoppen var at skubbe lidt til deres tanker. Fra alt det vanskelige til alt det, der var godt nok, trods alt.

En fortalte, at hun havde alt for travlt. En anden, at der manglede personale. En tredje, at hun var kørt dødtræt i alt det, hun skulle registrere og dokumentere. Der faldt en bemærkning, om at de måske skulle finde et andet arbejde på et tidspunkt. En kollega havde jo også lige sagt op. Der blev helt stille i rummet. Alle kiggede på mig. Der kunne den workshop ligesom ikke lande. Jeg skrottede alt, hvad jeg havde planlagt. Satte to stole op foran dem alle sammen. Den ene stol var deres job, den anden stol var, at de sagde op og skiftede til et andet arbejde. Hvilken stol vælger du? For er du grundlæggende utilfreds med alting, der hvor du er, og bliver det ved med at være det, du fokuserer på i dine tanker og dine ord, så kan du selvfølgelig aldrig få det bedre der. Med ét ændrede stemningen i rummet sig. Et par stykker talte om, hvilke andre jobmuligheder de havde, og hvorfor de alligevel havde valgt at blive:

"Det er en god arbejdsplads det her, de andre plejehjem er ikke spor bedre. Jeg vil ikke arbejde i Føtex. Bemandingen her er også bedre end andre steder."

Jeg frygtede lidt, hvad jeg havde sat i gang. Det er en af de workshops, jeg husker bedst. Fra larmende tavshed til intense samtaler om, hvad der virkelig er på spil. Pludselig sagde en, at hun da bestemt ikke ville skifte job. To andre fulgte hurtigt trop. Jeg ved ikke, hvor de andre var henne i deres tanker, men de var engageret i samtalerne. Der faldt flere og flere ord om det gode i det job, de havde.

Hvis vi vil have det bedre i dag, kan vi nu engang kun få det med afsæt i der, hvor vi er i dag. Så simpelt er det. Ellers føder vi en spiral af negative tanker inde i os selv hver eneste dag. Vi kommer til at fokusere på det negative. Vi glemmer alt det positive. I et af mine jobs som kommunikationschef stoppede en lederkollega mig en dag:

"Det har været en fornøjelse at samarbejde med dig. Vi havde virkelig nogle gode planer. Men jeg har besluttet mig for, at jeg siger min stilling op. Direktionen vil jo ikke det, de har ansat mig til. Jeg kan ikke komme nogen vegne med noget af det."

Jeg var i samme situation. Ligegyldigt hvor godt jeg udførte mit arbejde, følte jeg, at jeg landede i umulige situationer. Det sled på mig mentalt, og jeg havde svært ved at skjule mine frustrationer. Min ansættelse og de succeskriterier, jeg skulle opfylde, oplevede jeg som "Mission Impossible".

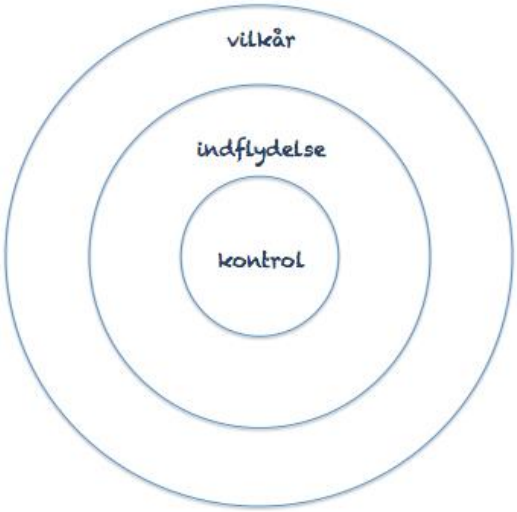
Det er ikke, fordi jeg synes, man altid skal blive, hvor man er, og kæmpe for at få det bedre. Nogle gange skal både SOSU'erne og du og jeg drage vores konsekvenser. Jeg skulle have haft modet til at tage min gode lederkollega i hånden den dag, pakket mine ting og sagt pænt farvel og tak for denne gang. Hvis du føler, at negativiteten i og omkring dig bliver for stor, er der kun én, der kan gøre noget ved det, og det er dig selv. Så må du tage kontrol over det, du har kontrol over – og betale den pris, det koster. Det er en investering i dig selv.

"Jeg fik meget ud af at tale om den kontrol, jeg selv har, hvor jeg har medindflydelse, og hvor der er vilkår, jeg ikke kan ændre."

(SOSU-medarbejder)

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv" af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Redskab: Styr dine tanker med kontrolcirklen



Kontrolcirklerne er et redskab til bedre at styre dine tanker. De handler om, at du har bedst af at bruge så få af dine tanker i dag på det, som du alligevel ikke kan lave om på i dag.

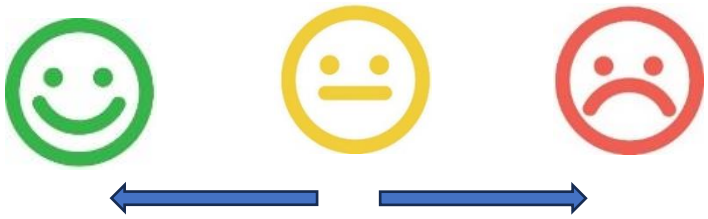
I cirklens kerne står du trygt og godt. Der har du kontrol over alt, hvad du selv gør i dit daglige arbejde.

I midten af cirklen er alt det, du har indflydelse på i dagligdagen, fx tilrettelæggelsen af dine egne opgaver og din kommunikation med andre mennesker.

Yderst er de vilkår, du arbejder under. Du kan godt være, at du er utilfreds, og det kan også godt være, at du har ret. Men du vinder ingenting ved at lade dine tanker blive i den cirkel ret længe.

"Det er sandt selvfølgelig, at nogle steder er det bedst at gå sin vej – og sommetider kan det godt være det mest hensigtsmæssige at gøre. I mange andre tilfælde er det ikke muligt at gå sin vej. I alle de situationer er tankerne om "jeg ønsker ikke at være her"-ideen ikke bare nytteløs, men også en fejlfunktion. Den gør dig selv og andre ulykkelig."

(Eckhart Tolle, spirituel lærer og forfatter)



Hvad gør det ved dig at acceptere tingene, som de er lige nu på dagen i dag, og bare gøre det bedste, du nu kan? I morgen er der atter en dag.

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv"
af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Er det hele nu også så skidt?

"Løsningen er ikke bare at afbalancere alle de negative nyheder med mere positive nyheder. Det ville hjælpe lige så lidt som at afbalancere for meget sukker med for meget salt. Noget kan godt være bedre og dårligt på samme tid. Det er sådan, vi bør tænke på verden i dag."

(fra bogen *Factfulness* af Hans Rosling, professor i international sundhed)

Når noget er dårligt, skal du nok høre det. Når noget bliver en lille smule bedre, hører du ofte ikke om det. Noget kan også bevæge sig i den rigtige retning men have taget et dyk nedad. Når noget er godt, er det ikke en nyhed, og så hører du slet ikke om det.

Hvis du synes, det går skidt på vores sygehuse, husker du så, hvor mange sygdomme vi bliver helbredt for i dag, som mennesker for bare få årtier siden døde af?

Den gennemsnitlige levealder på kloden er steget fra 31 år i 1800 til 72 år i 2017. I dag er den gennemsnitlige levealder i Danmark omkring 80 år. Vi er godt nok nogle heldige mennesker. Tænk, at vi er født i et land som Danmark, og at vi lever i den tidsalder, som vi gør.

Denne åbenbart gode nyhed er en del af bagtæppet for, at der bliver flere demente ældre, og at det er en udfordring for, hvordan vi indretter fremtidens ældrepleje og tiltrækker og fastholder arbejdskraft.

Der er så meget, vi glemmer, når vi er på farten og fokuserer på det, der er dårligt. Det er jo fantastisk, at vi bliver ældre og kan bo i længere tid i vores eget hjem. Der er ikke ret meget, der bare er sort eller hvidt. Sådan er det også med alle de nyheder, vi hører ude fra verden.

Antallet af mennesker, der dør i flystyrt, er raslet ned, og vi flyver mere end nogensinde før. Flere og flere børn med kræft bliver helbredt, og selvom amerikanske undersøgelser viser, at alle tror, der er mere kriminalitet end nogensinde, så har antallet af forbrydelser i USA været faldende siden 1990.

Hvordan står det til i dit arbejdsliv, på dit arbejdsområde og på din arbejdsplads, hvis du et øjeblik flyver ud i helikopteren og ser det hele i et 360 graders blik? Er det hele nu også så skidt?

Taler du nok om alt det gode?

"Negativity is everywhere. Try this. Audit your own negative comments. Keep a tally on the negative remarks you make over the course of a week. See if you can make your daily number go down. Spot it, stop it, swap it."

(fra bogen *Think like a Monk* af Jay Sheltey, New York Times bestselling author)

I mit arbejde på plejehjem var et af omdrejningspunkterne at afprøve forskellige måder, hvor SOSU-medarbejderne talte med sig selv og hinanden om de gode stunder i dagligdagen og om det positive, de oplevede i deres arbejdsliv.

Nogle skrev dagbog, der var stilhedsøvelser med noter, visualiseringer, samtaler i plenum og øvelser i grupper. Mange af medarbejderne tilkendegav, at alene det at tale mere om de gode oplevelser med kollegerne havde været rigtig rart, ja, ligefrem sjovt. Det var tydeligvis heller ikke noget, de gjorde så meget i deres hverdag.

"Jeg fik stort udbytte af gruppearbejdet, hvor kollegerne fortalte om positive oplevelser på arbejdet. Meget lærerigt omkring det sociale og omkring vores følelser. Det var sjovt og anderledes. Det var godt at grine med kolleger. Dagbogen har været en god løsning for mig til at samle op på de gode oplevelser og læse dem igen på en dårlig dag."

(udtalelser fra SOSU-medarbejdere)

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen "Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv"
af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.

Er det ikke sådan, det er for os alle sammen? Når vi kommer hjem fra arbejde og fortæller, hvordan det gik på jobbet i dag, så hænder det, at vi kommer til at tale mest om det, der var skidt.

Jeg formåede personligt at tænke og tale meget om, hvor elendigt jeg syntes, det gik i min nystartede private virksomhed. Hvor hårdt jeg syntes det var for mig at blive selvstændig og skulle markedsføre mig selv. At jeg blev slået omkuld af Corona pandemien. Alle de negative tanker tog kontrollen over mig og styrede i perioder fortællingen i min hjerne – og også i mine ord og handlinger udadtil.

Sandheden er også, at ”det var sgu meget godt gået af mig”. At jeg i 2023 endte med at gennemføre disse coachende forløb for så mange SOSU-medarbejdere med så gode resultater. At jeg i min alder sidst i 50’erne turde springe ud at i skifte mit arbejdsliv og min profession så radikalt ud – sågar midt i en skilsmisse – og at jeg skabte mig nogle indtægter.

Du og jeg har brug for at gøde og dyrke de positive tankemønstre, vi altid bærer inde i os, meget mere. Så vi ikke lader de negative mønstre styre vores sind. Det er en svær kunst, for de negative tanker har stor magt som det programmel i din hjerne, der skal passe godt på dig. Men du spænder så let ben for dig selv, for den ene negative tanke har det med at føde den anden. Derfor skal du disciplinere dig til noget, der er ganske uvant for din hjerne. Som kræver en årvågen vagt foran din hjerne og din stålsatte viljestyrke.

Din største udfordring for dig er at være parat til at tage så simple redskaber i brug, at det næsten kan føles fjollet. Det vigtigste er ikke, om du bruger redskabet, præcis som det er. Det vigtigste er, at du tager redskabet alvorligt. For det er alvor for dig – der er intet populistisk pladder om ”bare at tænke positivt om alting” i budskabet her. At åbne porten på vid gab for alle dine positive tanker – det er din allerbedste medicin mod de tusindvis af negative tanker, som hele tiden lurer i din hjernes kringlede kroge.

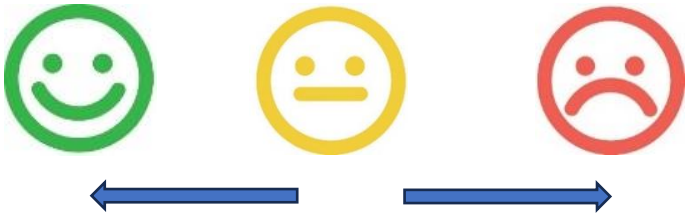
Det er ikke, fordi du skal tvinge dig selv til at tænke positivt om noget negativt. Du skal åbne porten til din hjerne på vid gab for alt det positive, du møder på din dag i dag.

Redskab: Tre tricks til morgen, dag og aften

Morgen – brug 5 minutter. Se din dag for dig**.** Hvor kan du se de opgaver, du glæder dig til? Hvilke mennesker møder du, som bringer dig god energi? Vær kreativ: Hvad kan du gøre for, at den opgave og de mennesker fylder mest muligt i dine tanker, din opmærksomhed, din tid?

Dag – træk dig fra det negative. Bevæg dig bort, når du støder på negative ord fra andre mennesker i løbet af din dag. Brug så lidt af din energi og dine tanker der, som du kan. Find en undskyldning for at gå til et andet rum. Opsøg nogle andre. Der er altid et eller andet, du kan gøre.

Aften – hvad var det bedste i dag? Stort eller småt. Gør det til en vane at spørge dig selv. Skriv en lille note, for så husker din hjerne bedre alt det gode. Eller aftal med dine nære, at det er noget, I finder en lille hygsom stund til hver aften.



Hvad gør det ved dig, når du tvinger dig selv til i en lille stund kun at tænke på alt det gode?

Sommeren 2025, gratis kapitel fra bogen ”Med smilets kraft – 7 leveregler til et bedre arbejdsliv”
af Søren Jensen, der er forfatter, coach og foredragsholder med afsæt i smiletskraft.dk. Det er ok at citere eller anvende dele af teksten men kun med tydelig kildeangivelse.