

Du kan hvis du vil

Er du en av dem som ofte har fokus på det negative i livet?

Er du en av dem som gjerne forteller om de dumme naboene og vanskelige kolleger?

Er du en av dem som har en tendens til å prate negativt om andre?

Er du den som har en tendens til å prate mye og lytte lite?

Er du den som begynner å prate mens andre prater?

Den som er slik, greier sjelden å få overskudd og blir fort både sint og fornermet.

Vi har et valg om å bry oss om andre mer enn oss selv.

Vi har et valg om å få gode påfyll av våre med mennesker.

Vi har et valg om være åpne for våre medmennesker å få tilgang til verdifull informasjon og til en rik verden utenfor oss selv.

Er det den som prater mest vi nødvendigvis skal lytte til?

Er det den som prater høyest som nødvendigvis har det viktigste budskapet?

Er det den som er mest sikker i sin sak som har mest rett?

Vi er fri til å tenke føle og handle som vi vil. Men, gjør vi det?

Når vi tenker føler og handler, tenker vi da på at dette skal være til det beste for oss og våre medmennesker.

Det er viktig å ha klart for seg at vi ikke skylder på alt og alle, men vite at det er jeg selv som kan bidra til at jeg selv skal ha det fint. Det er jeg selv som kan påvirke min egen opplevelse av alle situasjoner. Det går veldig fint å trene på dette. Får jeg en kommentar, kan jeg velge om jeg vil



FOTO: ROAR OLSEN

bli fornermet eller se humoristisk på det.

Vi kjenner til eksemplet med at en person ser på glasset som halv tomt mens en annen ser på glasset som halv fullt. Det handler om ikke å se problemer men muligheter.

Et munnhell sier at en optimist også kan ha glede av saken inntil det er bevist at han tok feil. Det er mulig pessimisten kan få rett, men da får ha ingen glede av det. Pessimisten var nemlig på forhånd sikker på at det gikk galt.

Spørsmålet er. Tenker jeg fornøftig eller produserer jeg mine egne negative tanker og følelser. Lytter jeg til de som prater med negativt tankegods.

Vi vet alle hvor godt det er når vi er positiv.

Vi kjenner hvor lett alt går og hvor trivelig det er å være sammen med positive personer.

En ting som kjennetegner positive personer er at de har mange venner. Alle synes det er godt og trygt å være sammen med dem. De har positive taker og gode følelser.

De responderer velvillig og ser alltid etter muligheter. De har det godt med seg selv og sine medmennesker. De er trygg på seg selv, har alltid overskudd og ser med glede inn i fremtiden. Positive mennesker har også de riktige holdningene.

Positivitet bidrar til godt humør og begeistring. Det er viktige forutsetninger til å lykkes med det vi gjør. Akkurat som vi tilstreber i losjen, skape et miljø der trivsel, trygghet og fellesskap skal hjelpe hver enkelt av oss til å bli bedre mennesker. Her enkelt av oss må se på oss selv som en resurs der vi alle må bidra for å få dette til.

Det er viktig at vi tør vise de positive sidene av oss selv. Jeg er sikker på at vi har et stort potensial her. Det er opp til hver enkelt av oss å bidra til at vi får et enda bedre broderfellesskap til det beste for oss alle.

Hva kan jeg bidra med for å skape positiv begeistring og at vi skal få en enda bedre losje.

Du kan hvis du vil.