

Bevar håbet

At have håb er at tro, at hvor der er en vilje, er der en vej. Håb handler om at vælge aldrig at give op, at se efter nye muligheder og, frem for alt andet, handler det om at investere i den tro, at din fremtid vil være lys og positiv.



Livet er uforudsigeligt. Tingene går ikke altid på den måde, du ønsker. Så hvordan kan du fortsætte et godt liv, uanset hvad livet byder dig? Nøglen til at holde sig oven vande i løbet af livets vanskeligheder er at have håb.

Håb er et ord, man ikke ofte anvender, og mange finder det svært at beskrive, men enklest er håb troen på, at positive ting kan ske i dit liv, på trods af hvad der er sket i fortiden.

Hvordan bevarer du så håbet, når livet bliver hårdt?

For at bevare håbet, findes der otte centrale elementer, der gør det at få og bibeholde håb lettere.

OTTE CENTRALE ELEMENTER AF HÅB

Følgende elementer af håb kan hjælpe dig med at klare det, når livet er svært, og du føler dig mest sårbar. Det er ikke ting, du vil tænke over hele tiden, men du kan vende tilbage til dem igen og igen.

1. *Den tankegang, du vælger, som svar på en situation.*
2. *Find en følelse af mening i dit liv.*
3. *Accepter de ændringer, der er sket for dig.*
4. *Sæt pris på de ting, du stadig har.*
5. *Sæt nye mål for fremtiden og kom i gang.*
6. *Forbliv forbundet til andre.*
7. *Forbliv tilsluttet nuet.*
8. *Støt din krop og dit sind.*

Hvad disse otte punkter konkret betyder, ser vi nærmere på her.

“Nøglen til at holde sig oven vande i løbet af livets vanskeligheder er at have håb.”

VÆLG DIN TANKEGANG

Livet er 2 procent, hvad der sker med dig, og 98 procent, hvordan du reagerer på det. Dette skyldes, at den måde, du reagerer på dit liv på, er et valg; begyndelsen af håb eller fortvivelse begynder i det øjeblik, du vælger, hvad du fortæller dig selv om din situation, det perspektiv du tager.

Vi har alle en indre stemme, der konstant kommenterer vores liv. Desværre er denne stemme ofte sat til "forbandelse og dystrehed" og kan helt forvrænge din opfattelse af, hvad der sker i dit liv. Det er afgørende at erstatte de negative budskaber med beskeder, der er mere afbalancerede og mere positive.

Selv om det er godt at blive mindet om, at du har et valg med hensyn til, hvordan du reagerer på en situation, kan det være særdeles vanskeligt. Håb er, trods alt, hvad du trækker på, når livet er hårdest, ikke når det er nemmest og lykkeligst.

SORG

Det er håbet, du skal finde, når du for eksempel har mistet en elsket, været offer for en forbrydelse, er blevet diagnosticeret med en alvorlig sygdom, har mistet din karriere eller sluttet et ægteskab. I disse typer situationer er der en enorm mængde af sorg, og det kan føre til en hel række af følelser som frygt, angst, sorg, vrede og depression.

Beslutningen om at håbe sker i denne mørke tid. Håb er ikke en fornægtelse af, hvad du føler eller om "at tage et glad ansigt på". Håb er om at føle de følelser, der er forbundet med dit tab, men ikke lade dem komme så meget ud af kontrol, at de helt overvælder dig og fastholder dig.

For nogle kan denne overgang ske naturligt; for andre kan det være nødvendigt at søge professionel hjælp for at komme til et sted, hvor fremtidige muligheder kan ses og handles på.

Håb er et af livets mest magtfulde kræfter, og for at få håb skal man have en følelse af, at ens liv har formål og mening.

AT FINDE MENING

Det er dit hvorfor til at leve, som giver dig den motivation og inspiration til at håbe og gøre noget positivt i dit liv.

I den søgen efter at opdage eller genopbygge dit livs formål og betydning, kan det være nyttigt at spørge dig selv: "Hvad ville jeg gøre med mit liv, hvis jeg kun havde et år til at leve i?" Dit svar på dette spørgsmål

vil tydeligt vise de ting, du værdsætter, og de ting, der inspirerer dig mest. Når du ved, hvad der driver dig, og hvad du kan tilbyde verden, bliver det at klare dine udfordringer og acceptere, hvad der er sket i dit liv, lidt lettere.

At anerkende, at dit liv har et formål og mening, er grundlaget for at leve i håbet og er det element, du vil vende tilbage til, når din positivitet og følelser vakler. Når du har et stærkt fundament, kan du herefter begynde at vende dine tanker til den måde, dit liv har ændret sig på, og sætte pris på, hvad du stadig har.

ACCEPT

Uden at acceptere dit liv, som det er, forbliver du fokuseret på, hvad var, hvilket fastholder dig i fortiden og gør dig ude af stand til at bevæge dig fremad. Men accept handler ikke om at være tilfreds med din situation, men om at anerkende, at tingene har ændret sig, og derefter navigere dit liv derfra.

Det er vigtigt at indse, at en masse energi kan være spildt i et forsøg på at ændre det, som ikke kan ændres.

En del af det at komme videre er at acceptere og gøre status over, hvad du stadig har og være taknemmelig for disse ting, og derefter bruge dem på dit største potentiale.

STYRKELSE

Det er meget nemt udelukkende at fokusere på de ting, du har mistet, eller de ting, der har ændret sig, men et af de vigtigste spørgsmål, du kan stille dig selv, er: "Hvad kan jeg stadig gøre under disse omstændigheder?" Ved at kigge på, hvad der stadig er muligt, tillader du dig selv at blive engageret i dit liv. At forblive engageret i dit liv er afgørende for at bekæmpe følelsen af fortvivelse og håbløshed.

At fokusere på, hvad der er muligt, ændrer din tankegang fra at føle dig som et offer til at se, hvor meget du stadig kan styre og påvirke dit liv.

AT STOLE PÅ DIN EVNETIL AT KLARE DET

Folk er utrolig robuste og kan klare meget mere, end de tror, de kan. Efter en ulykke, der efterlod ham lammet, viste Christopher Reeve stor indsigt, da han sagde:

"Før en katastrofe kan vi ikke forestille os at håndtere de byrder, der kan konfrontere os i et frygteligt øjeblik. Så når øjeblikket kommer, opdager vi plud-



“*Livet er 2 procent, hvad der sker med dig, og 98 procent, hvordan du reagerer på det.*”

selig, at vi har ressourcer inden i os, som vi ikke vidste noget om.”

Det er så nemt, når du føler dig overvældet, at antage, at alt er håbløst, og du ikke har det i dig at komme igennem det. At minde dig selv om alle de ting, du har formået at håndtere i fortiden, kan hjælpe dig med at fokusere på din modstandskraft og de mestringsstrategier, du tidligere har brugt. Når du har valgt at se din situation fra et sted af håb, så er det nødvendigt at begynde at udleve det håb, ved at sætte mål og komme i gang.

AT SÆTTE MÅL OG GÅ I GANG

At udvikle mål er grundlæggende for udviklingen og vedligeholdelse af håb, fordi det holder dig i bevægelse, og det holder dig aktivt engageret i dit liv og med andre. For at bevare håbet skal du holde dig aktiv, sætte mål og prøve nye ting i håbet om, at det vil føre til noget nyt og positivt.

En del af at sætte effektive mål er at sikre, at de er fleksible og kan tilpasses med henblik på at reagere på den stadigt

10 tips til de håbefulde

1. Udfordr negative tanker med mere balance-rede og positive tanker.
2. Skriv om, hvad du ville gøre, hvis du havde et år til at leve i.
3. Få jordforbindelse ved at tilbringe tid i naturen, frivilligt arbejde eller gennem religiøse/åndelige aktiviteter.
4. Vær aktiv.
5. Spis en sund og afbalanceret kost.
6. Meditér for at bringe din krop og dit sind i nuet.
7. Tilbring tid med mennesker, der inspirerer og støtter dig.
8. Skriv en liste over ting, du er taknemmelig for i dit liv.
9. Sæt nogle kortsigtede og langsigtede mål, og udarbejd en handlingsplan.
10. Søg professionel hjælp, hvis du har brug for at udvikle dine mestningsstrategier.

Hvordan du reagerer på, hvad der sker i dit liv, bestemmer din oplevelse af livet, dit syn på livet og i sidste ende din lykke og sundhed. Håb har beføjelse til at holde dig i live, når livet er på sit sværeste og flytter dit liv i en positiv retning. At have håb er at tro, at hvor der er en vilje, er der en vej. Håb handler om at vælge aldrig at give op, at se efter nye muligheder og, frem for alt andet, handler det om at investere i den tro, at din fremtid vil være lys og positiv.

“*Håb er en balancegang. Det er utroligt farligt at se for meget tilbage til fortiden og holde fast i, hvad var. Det er også skadeligt at kigge for langt ind i fremtiden og placere alle dine håb og lykke på et fremtidigt tidspunkt.*”

skiftende natur af livet. Det er vigtigt at være åben og positiv over for, hvordan dine mål kan opnås, da forandring kan ske de mindst sandsynlige steder og på de mest uventede måder. Det kan være svært at holde fokus på at nå dine mål, så det kan være yderst hjælpsomt at få folk omkring dig til at støtte dig.

HOLD FORBINDELSEN TIL ANDRE

Det er ikke ualmindeligt at føle, at du er den eneste person, der gennemgår en krise. Det vidunderlige ved at tale med folk er, at du hurtigt lærer, at alle går rundt og har deres helt egne problemer på et eller andet niveau. Her kan der være meget at lære af andres måder at håndtere problemer på.

Fællesskab og støttegrupper kan være en god måde at få kontakt til andre, der går igennem lignende ting, og kan give nyttige forslag og tips om,

hvordan man kommer igennem de vanskelige tider.

På samme måde som det er vigtigt at holde forbindelsen til mennesker, er det lige så vigtigt at holde forbindelsen til nuet.

FORBLIV TILSLUTTET NUET

Håb er en balancegang. Det er utroligt farligt at se for meget tilbage til fortiden og holde fast i, hvad var. Det er også skadeligt at kigge for langt ind i fremtiden og placere alle dine håb og lykke på et fremtidigt tidspunkt.

Ingen ved, hvad fremtiden bringer, eller om man vil være der for at se den. Ved at udskyde lykken til et fremtidigt tidspunkt, frigør du dig fra dit liv her og nu. Du har i virkeligheden kun nuet, og det er, hvor du skal fokusere din energi.

Da der altid er positive ting at finde i en given situation, er det nødvendigt at støtte din krop og dit sind, så du har

energi og ressourcer til at reagere på dit liv på den mest gavnlige og sunde måde.

STØT DIN KROP OG DIT SIND

Det kræver energi at blive motiveret, være positiv, formulere mål og føre dem ud i livet, så det er vigtigt at blive fyldt med så megen energi som muligt. Få godt med søvn, spis en varieret kost og motioner, det kan hjælpe dig med at skabe mere energi. Jo sundere din krop og dit sind er, jo lettere er det at holde sig motiveret og positiv.

At skabe jordforbindelse hjælper dig med at finde nye måder at se dine problemer på, hvilket er afgørende for en sund krop og sind. For nogle betyder det at deltage i religiøse eller spirituelle aktiviteter, mens det for andre kan betyde yoga, meditation, kreativitet, frivilligt arbejde eller at tilbringe tid i naturen. Uanset hvad der hjælper for dig, så er det vigtigste, at du får mulighed for at sætte dine problemer i et større perspektiv i dit liv.