

## Lykken er lige nu

Af Charlotte Lind

Tekstforfatter, coach og foredragsholder

*Hvor stor skal lykken være, før du får øje på den? Tænker du, at den nok ligger lige rundt om hjørnet? Eller er det på din næste ferie, du forventer at få selskab af lykken?*

Lykke er sådan et *fluffy* begreb. Vi vil alle gerne være medlem af 'klubben'. Hvordan man bliver det, og hvordan man betragter 'medlemsskabet', er forskelligt fra person til person.

Jeg ser på det på den måde, at jeg har meldt mig ind i Klub Lykkelig *for life*. Det betyder dog ikke, at der ikke med mellemrum (nogle gange *lidt* for korte) kommer grus i lykkemaskineriet. Sådan er livet.

Men med livsfilosofien, at jeg selv bestemmer, om jeg vil være lykkelig, er jeg et skridt foran. Hver dag. Hele tiden. Det lyder dag meget godt, ikk'?

Hvis du beslutter dig for, at dit liv skal være lykkeligt, så er der gode chancer for, at det bliver lige præcis dét. Kald det *Law of Attraction*, kald det karma, kald det positivt livssyn - kald det hvad du vil. Det handler om at tage en beslutning om, hvordan dit liv i sin grundsubstans skal se ud. Også på de svære dage. Du ved, at de kommer, så accepter dem som en del af pakken.

Det er utopi at tro, at du kan være lalleglad-lykkelig 24/7/365. Følelsen kan sammenlignes med at være nyforelsket – den tilstand af momentan sindssyge varer som bekendt (heller) ikke ved. Men du kan øve dig i at få øje på de små ting i dit liv, som tænder lykkeflammen.

For mig er det fx de lysegrønne blade, der knejser stolt på grenene i disse dage. Alléen ved Skovsøen er i sandhed et himmelsk syn. Det lammetæsker ishusest (alt for dyre) isvafler så grundigt, at de bliver til rasp.

Du kan *beslutte* dig for, at alle dine dage har potentiale til at byde på lykkeglimt. For det er sådan, jeg tror på, lykken viser sig: I glimt. Og så er det bare med at rulle snablen ud og suge lykkenæring til dig og bade i lyset fra glimtet, når det kommer.

Som her forleden dag, hvor min datter gjorde noget, hun ellers ikke har for vane at gøre: Hun vendte sig om og vinkede til mig med et stort smil, da hun gik i skole. Da hun gjorde det, så jeg glimtet, og min verden stod stille. Mit hjerte blev varmt, jeg fik lykketårer i øjnene. Lige dér var lykken. Den intense følelse varede i flere minutter, hvor det var som om, at alt andet omkring mig var blevet sat på pause. Hvilket lykkeglimt.

Selv på en helt almindelig hverdagsmorgen er det altså muligt at blive ramt af den helt store lykkefølelse. En lillebitte gestus, oplevelse eller ting kan have så stor lykkeværdi, at det blæser én bagover.

Lykken ligger lige for næsen af dig. Hele tiden. Du skal bare lukke øjnene op. Du behøver slet ikke vente, til du har rundet næste hjørne eller til kalenderen siger ferietid.

Ser du lykken, der er lige nu?