

Om entusiasme

Med utgangspunkt i Peales bok *Treasury of Joy and Enthusiasm*

Hvis du har som vane å tenke negative tanker, og ønsker å forandre på det, så må du lære å praktisere glede innenfra, og å skaffe deg en positiv innstilling til livet. Mange benytter seg av fysisk gymnastikk, men det er like viktig med psykisk gymnastikk.

Entusiasme, som er en av livets største og viktigste kvaliteter, må praktiseres, brukes, for at den skal ha en dominerende plass i ens liv. Hva er det som er mest karakteristisk for et lite barn? Det er entusiasme. Barnet synes verden er fantastisk, alt fascinerer barnet. Det sies at hemmeligheten til et geni er å bevare barnets sinn i voksen alder, dvs. å aldri tape entusiasmen. Men alt for få mennesker klarer dette, og grunnen er at de lar entusiasmen tørke ut.

Hvis du ikke får så mye ut av livet som du ønsker, undersøk om du er entusiastisk nok. Innse at verden er spennende og skjønn. Vær glad i verden, dens skjønnhet og dens mennesker.

For å fremskaffe entusiasme bør du bruke de første fem minutter etterat du har våknet. Ligg og fortell deg selv gode nyheter. Når du står opp vil du møte en dag full av gode ting, gode mennesker, og gode muligheter. Start også dagen med å strekke deg, og hold deg høy og oppreist. Da er det også lettere å tenke høye, store tanker. For å bli entusiastisk må du oppføre deg entusiastisk.

Det er hva vi putter inn i vårt sinn, våre tanker, som avgjør hva som skal komme ut av det. Og siden vår tenkning har så stor innvirkning på hvordan livet vårt arter seg, så bør du overveie å følge disse forslagene:

- **Slutt å undervurdere deg selv.** Det er mengder av gode verdier i deg. Tøm sinnet ditt for tanker om slikt du har gjort feil, og begynn å se på deg selv som en dyktig og kompetent person.

- **Få vekk selvmedlidenhetstanker.** Begynn å tenke på hva du har, i stedet for å tenke på hva du ikke har. Lag en fortegnelse over alt du har av egenskaper og talenter.

- **Slutt å tenke på deg selv**, tenk på andre. Finn frem til noen som trenger den hjelpen du kan gi, og gi den gavemildt. Du kan ikke vedlikeholde en kontinuerlig flom av overflod hvis dine tanker kun er om deg selv.

Selvfølgelig vet jeg at livet bringer oss ansikt til ansikt med besværligheter som smerte, sykdom og problemer av forskjellig art. Våre år på jorden er skapt slik. Men gjennom motgang kan vi lære at livet kan bli en gledesfylt reise.

Betydningen av det engelske ordet *worry* (engstelse) kommer fra kvele, tette igjen, undertrykke. Langvarig engstelse fører til kveling av livet. Livet kan altså *ikke* bli en gledesfylt reise hvis sinnet er fylt av redsel.