

# Elsk din næste og lev længere

Det er meget interessant, hvad det er der gør, at nogle mennesker bliver næsten 100 år?

Er det mon fordi de mennesker har nogle gode gener?

Er det fordi deres liv har været let og uden store udfordringer??

Eller er det helt tilfældigt om man bliver gammel?

Antropologer og andre forskere har undersøgt hvilke faktorer der er i spil, når folk lever et godt liv, til højt oppe i årene. Jeg har her et par bud på nogle af de gode grunde til et langt og lykkeligt liv.

- At man er vokset op i en familie, hvor de voksne har taget ansvar, og børn har kunnet være børn. Under sådanne ideelle forhold, har man følelsen af "at være på sin rette hylde", og kan dermed koncentrere sig om sig det næste punkt i rækken for at få et langt og lykkeligt liv.
- Et af kroppens fire lykkehormoner hedder oxytocin. Det er et hormon som bliver udskilt i kroppen, når man f.eks. får et godt knus, giver eller får en gave. Man bliver simpelthen glad i låget af det.
- Det siger måske næsten sig selv, at en glad følelse, giver glade tanker.

Det har vist sig, at man ofte får det man forventer, så hvis man tænker/forventer at et eller andet går galt, så vil det også opleves som om, at det går galt, men heldigvis er det også sådan, at når man forventer at noget går godt, har man store chancer for, at det går godt.

- Sidst, men ikke mindst, vil jeg påpege, at venlige, kærlige og ukomplerede relationer til andre mennesker, er det allervigtigste. Det være sig familiemedlemmer, venner, naboer eller kollegaer. Så hvis du går efter at få et langt og lykkeligt liv, så skal du bestrebe dig på; at være så venlig og rummelig som overhoved muligt overfor andre mennesker. Både fordi mennesker sjældent gør noget for at være dumme eller onde, og fordi vi mennesker ser verden ud fra hver vores synsvinkel, OG fordi vi alle ofte har en positiv hensigt bag det vi siger og gør.

Det lyder måske uoverskueligt at skulle indfri disse fire punkter, men jeg ved, efter mange års erfaring med NLP psykologien, at det er muligt, på en let og tilgængelig måde, at:

- Leve i sin familie med ro i sindet.
- At have nære relationer som udløser knus og kram.
- At hvis du spørger dig selv: "Hvad er det gode ved denne situation", så vil du finde den positive tanke frem.
- OG at du med venlighed og tolerance vil kunne se det gode i andre mennesker, og dermed **Elske din næste og leve længere.**



Anne Marie Piepenbrinck