

# At være glad – det er dit valg...

JAMMERBUGTENS ALTERNATIVE FORENING havde i sidste uge endnu et spændende foredrag på programmet. Margrethe Kristensen fra Senzia-kurser fortalte om sit liv og sine kurser. Foredraget havde to temaer: det ene tema handlede om hvordan vi selv vælger vores følelser: at være sur eller glad fx. Hun lovede os ikke at det altid er nemt, men at det er givende, var der ingen tvivl om. At ændre sine følelser til positive, at se muligheder i stedet for begrænsninger var elementer i Margrethes liv, der medførte at livet tog overraskende og gode drejninger. Det muliggjorde at et job i det offentlige kunne opsiges sidste år og derefter helt hellige sig sin kursusvirksomhed Senzia, som det længe havde været hendes store ønske at leve

af. Og det fører naturligt til det andet tema, der fyldte aftenen: nemlig at sætte sig mål, at sætte sig klare mål. Undersøgelser, fortalte Margrethe, viser at de 3%, som sætter sig klare mål, både store og små, klarer sig bedst i samfundet og tjener de fleste penge. Margrethe fortalte om sin bog hvor alle, store som små mål blev skrevet ned. Der bliver ofte kikket i bogen, føjet til og vinget af. Men hen over tid er selv de mål, der virkede usandsynlige at nå, da de blev skrevet, blevet indfriet, og dermed vinget af.

Jeg er sikker på at ingen gik uberørte hjem, alle var glade og snakken gik livligt under kaffen. Mange spurgte til kurserne, og man kan endnu i dette forår nå at komme på et af Margrethe kurser i at sætte sig mål.