

# LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

**||** Du har nok bemærket, at du bliver mere negativ og træt efter en snak med en negativ person eller om noget negativt. Derfor burde en negativ tanke "neutraliseres", lige fra du har lagt mærke til den. Hvis du ikke gør det, formerer det sig til flere negative tanker, og så er det meget svært at stoppe processen. Ligesom et snefnug. Det er let at fjerne det fra tøjet, lige så snart det falder på os, men det er umuligt at stoppe en snelavine, selv om den består af snefnug.

## ALLE PROBLEMER BEGYNDER I DIT HOVED

# Tanker er ikke bare tanker

**INGEN OG INTET** giver os så mange bekymringer som vores egne tanker.

For flere år siden fandt jeg en lille bog, som har ændret mit liv. Den handlede om, at vores tanker påvirker vores liv. Den vinkel var ny og mærkelig for mig, da jeg havde aldrig tænkt på den måde. Men efter læsningen blev jeg mere opmærksom på, hvad jeg tænkte på i løbet af dagen og kunne indse, at mine tanker ikke var særlig positive.

Jeg tænkte mest på, hvad jeg ikke ønskede og de ting, som irriterede mig frem for at tænke på, hvad jeg godt kunne tænke mig og var glad for. Efterhånden lykkedes det for mig at få ændret min tankegang, og jeg kunne mærke, hvordan mit liv har ændret sig i en positiv retning.

Jeg startede med at vælge mine tanker frem for, at

mine tanker gjorde mig ked af det. På den måde har jeg lært at få ro i kroppen og kunne bevare balance uanset situationen.

Man kan programmere sig selv til noget godt eller til noget dårligt. For eksempel placeboeffekt, hvor en pille uden medicin kan helbrede patienten kun ved hans tanker om, at det hjælper ham.

Gennemsnitligt får man 60.000 tanker hver dag, 95 procent af dem er de samme som dagen før. Og i gennemsnit er 70 procent af dem negative.

Men hvor ofte tænker du på, hvilke tanker du har i løbet af dagen? Hvis du prøver at skrive alle dine tanker ned, som du får i løbet af bare 10 minutter, får du et chok.

Tankene er som aberne i junglen, der hopper fra et træ til det andet uden kontrol. Der er en kaos i tanke-

ne, der giver stress-symptomer. Man siger, at når man tænker negativt i tre dage, kan man ende i en dyb depression. Så negative tanker er meget destruktive og kan påvirke dig på både det psykiske og det fysiske niveau.

### Vælg positive tanker

Ingen er mere tiltrækkende end en oprigtigt positiv person.

Du bestemmer selv, om du vil koncentrere dig om positive eller negative ting. At tænke positivt er faktisk lige så let som at tænke negativt. Men.. det er som med alle andre dårlige vaner, det kræver tid, disciplin og forståelse for, hvad præcist du tænker på.

Hvordan kommer du til at tænke mere positivt? Simplethen ved at begynde at prioritere at se de gode ting omkring dig og i andre mennesker og dyrke de positive

tanker. Fokuser på din glæde og de inspirerende ting omkring dig og inden i dig. På de ting, som du kan være taknemlig for.

Find flere grunde til at grine, også af dig selv. Gode grin er meget sundt. Vi elsker, når andre mennesker smiler til os. Der føles dejligt, afslappende, og det smitter af på os. Hvis du prøver at smile, når du er i dårlig humør, får du det bedre. Du kan ikke tænke på bekymringer og smile samtidigt.

### Vent ikke en snelavine

Negative tanker er som en virus, som smitter.

Du har nok bemærket, at du bliver mere negativ og træt efter en snak med en negativ person eller om noget negativt.

Derfor burde en negativ tanke "neutraliseres", lige fra du har lagt mærke til den.

Hvis du ikke gør det, formerer den sig til flere negative tanker, og så er det meget svært at stoppe processen. Ligesom et snefnug. Det er let at fjerne det fra tøjet lige så snart det falder på os, men det er umuligt at stoppe en snelavine, selv om den består af snefnug.

For eksempel: Jeg har ikke noget job lige nu, men jeg har en dejlig kæreste. Jeg har ikke råd til at købe en ny bil, men jeg har et dejlig hus og kan alligevel tage på ferie.

Resultatet er, at de negative tanker efterhånden forsvinder, ligesom en uønsket gæst, der ikke får opmærksomhed fra værtinden.

Hvis nogle negative tanker dukker op igen og igen, skal du forstå og bearbejde dem. I dette tilfælde kunne du prøve at registre, at de er der og konsekvent skrive dem ned, og tag dem så op igen, når du har tid til at

fokusere på, hvorfor de er dukket op i din tankerække, eventuelt sammen med en dygtig coach.

### Mist ikke dagen i dag

Vi er der, hvor vores tanker er.

På dine tanker kan du se, hvor er du henne i tiden. Og ofte er man i fremtiden eller i fortiden, desværre ofte med uønskede tanker. På den måde mister du den eneste tid, du har i dag. Så når du er opmærksom på, hvilke tanker du har, kan du være mere til stede og mere effektiv med de ting, du er i gang med.

Hvis du ikke styrer dine tanker, styrer de dig. Så det kan betale sig, at du selv vælger, hvilke af dine tanker, der skal dyrkes og plejes.

Ellers er tankerne uden for din kontrol, og der er en risiko for, at de styrer dit liv.

## LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs-erfaring.

Hun er Certified Law of Attraction Coach, Master Life og NLP Coach.

Hun holder foredrag, workshops og individuelle sessioner i hele Danmark.

Hendes motto er: "Alt er muligt, så længe du selv tror på det."

Nathalie Dahls mission er at hjælpe andre mennesker med at få mere succes, glæde og mening i livet.

Hun skriver for blandt andre Jysk Fynske Medier, Alt for damerne, Søndagsavisen, B.T., BusinessNyt.

Hun har sit eget tv-program på Fynbo TV hver onsdag klokken 22.

Indehaver af firmaet Anturi Life Coaching med kontor på Ærtekillen 10 i Vissenbjerg.

Telefon 2323 9977.

