

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

II Ethvert menneske kan finde utroligt mange gode ting omkring sit liv, men det er oftere lettere at tænke på og tale om det, man ikke har, og det, man ikke kan lide. Kritikken og negativ vurdering ligger desværre tættere på ens opmærksomhed.

NATHALIE DAHL

Lev i nuet ...

HAR DU ALDRIG TÆNKT OVER

SPØRGSMÅLET: hvorfor sætter mennesker større pris, altså vægter, de materielle ting højere end deres tid?

Et nyt stort hus, en flot bil, nyeste model mobiltelefon, det største fjernsyn... alt lyder så godt i vores ører.

Men i virkeligheden er den eneste sande værdi, vi har i vort liv, det sekund vi er i lige nu. Når det er væk, får vi det aldrig igen.

De fleste mennesker lever i deres fortid eller i deres fremtid (håber på et eller andet, eller bekymrer sig om noget).

Kun få spørger sig selv om, "hvordan jeg har det lige nu"?

På den måde fornægter man ens NU - det eneste man har.

Fortiden er en illusion, den er forbi, i morgen kommer aldrig, for når den gør det, hedder det "i dag".

I nuet er der ingen problemer (og ingen stress!)

Alle vore problemer stammer fra vort sind, som altid giver sin egen fortolkning af situationen.

Hvilke problemer har vi lige nu og her? (jeg stiller ikke det spørgsmål til alvorlig syge mennesker, da det er et helt andet emne) Ingen i øjeblikket. Vi har alt, der skal til for at føle os lykkelige. Vi kan se, høre, føle, smage, dufte og nyde verden med vore sanser.

Ethvert menneske kan finde utroligt mange gode ting omkring sit liv, men det er oftere lettere at tænke på og tale om det, man ikke har, og det, man ikke kan lide.

Kritikken og negativ vurdering ligger desværre tættere på ens opmærksomhed.

Fokus

Når du fokuserer på dig selv i nuet, bearbejder du en ting ad gangen og giver dig selv 100 procent hen til det. På den måde nyder du mere, iagttagelse mere, føler mere, hører mere og når mere af det, du beslutter dig til. Du bliver mest fokuseret, når dine tanker og handlinger er koncentreret om det samme ting.

Måske mener du, at der er store problemer på vej, men husk - de er i fremtiden, hvis de kommer, og ikke lige nu.

Se dig omkring. Verden er så vidunderlig med flot natur, alle mulige farver, former, kontraster... og muligheder!

Mist ikke tiden, hvor du er lige nu, og bliv klar til de gode ændringer og glæder dig til dem. Ligesom dengang da vi var børn, glædede vi os til juleaften med alle de gode gaver.

Sådan smækker du to fluer på en gang: du nyder det øjeblik, hvor du er, og din underbevidsthed bygger et bro, uden du kan se det, til de positive ændringer i dit liv.

Hold op med at vente på lykken

Hvis du stopper med at vente på, at lykken kommer en dag i fremtiden, finder du en balance og ro her og nu.

Lige så snart du holder op med at tænke på et resultat, får du det ud af det alligevel, fordi du er glad, taknemme-

lig og positiv i nuet. Og disse ting er lige nøjagtigt de bedste forudsætninger for en lykkelig fremtid, og resultaterne kommer så.

Du kan få stress, når du bruger nuet til udelukkende at fokusere på at opnå noget i fremtiden. Du er - her, men du vil gerne være - der, om 5-10 år.

Et godt eksempel på dette er, når personen måske går og venter på sin pension.

Hvor ofte venter vi på et eller andet? Mens vi står i kø, når vi får fri efter arbejdet, venter på transport, til vores ferie, jul, nytår, fødselsdag, på at vi får succes, når vi har fået penge nok, når man vil tabe sig, når vi har fået en kæreste, når vi køber cykel/hus/bil, når vi har godt job, når vi får et bedre job, når børnene bliver store, når de flytter hjemmefra, når vi går på pension osv. SÅ vil vi starter på at leve, og kommer lykken så..... ?

Husk, at medens du venter, så fornægter du nuet, og lykken flygter foran dig.

Vær 100 procent der, hvor du er

Vær opmærksom på, at du er rolig og afslappet. (Det kan du checke på din krop. Hvis den er spændt, er du heller ikke afslappet. Så kan du spænde den endnu mere og mere og hold lige så meget du kan..og .. slap af) Hvis du er bekymret, er du ikke i nuet. Hvad tænker du på? Hvorfor? Er du i fortiden eller i fremtiden?

Prøv at være bevidst for hvad

Skynder du dig ind i fremtiden, og kun bruger nuet som et værktøj på vej til dit mål? Husk på, at lykken ikke er en destination. Nyd dagen i dag.

Hvor ofte tænker du på og snakker om fortiden? Såfremt du tænker på fortiden, er det der de fleste negative tanker dukker op?

I fortiden er det bedst at komme med sine tanker, når det kun er absolut nødvendigt.

Når du føler, at du ikke er i nuet, så sørg for at kom-

me tilbage hertil. Føl dit åndedrag, og koncentrerer dig udelukkende om det et par minutter.

Føl dig inde i dig selv, bemærk din opførsel, iagttag dine reaktioner på forskellige situationer lige nu, aktiver og forstå dine tanker, følelser og ønsker.

Bemærk alt omkring dig med de nye øjne. Verden er pragtfuld, når du når at se det i et hvert eneste sekund i dit liv.

"LYKKEN ER IKKE EN STATION, MAN KOMMER TIL, MEN EN REJSEMÅDE."
M. RUNBECK

Tre spørgsmål til dig selv

1. Hvordan kan du finde ud af, hvor du er henne i tiden?
2. Hvordan kan du opnå mest koncentration?
3. Hvad skal du gøre, når du har forstået, at du ikke er til stede i dine tanker?

Du kan også skrive dine spørgsmål og sende dem på mail coaching@anturi.dk eller ringe til Nathalie Dahl på 2323 9977.

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.



Foto:Betina Rosenberg