

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL



Tiden flyver. Du løber. Ofte er du ikke opmærksom på, hvad du føler, og hvad der sker omkring dig. Paradokset er, at hvis du løber hurtigere, betyder det ikke, at du får de bedste resultater.

NATHALIE DAHL

Påskenen er starten på din glæde

KLUMME

Af Nathalie Dahl

lykkeekspert og founder af Anturi Competence Center

"Hver morgen når jeg åbner mine øjne siger jeg til mig selv: Jeg, og ikke begivenheder, har evnen til at gøre mig lykkelig eller ulykkelig i dag. Jeg kan vælge hvilken det skal være. I går er borte, i morgen er ikke kommet endnu. Jeg har kun én dag, i dag, og jeg bliver lykkelig i den".

Groucho Marx

Påskenen er den største kristne højtide og en grundfortælling i vores kultur. Den handler om livets store spørgsmål og om nære menneskelige relationer – håb, forsoning, tilgivelse, tro på livet og fællesskab.

Et fællesskab er sundt og stærkt, når vi er klare til at støtte hinanden i forskellige livssituationer, når man bliver svigtet, føler sig ensom, bliver syg eller er tæt på døden.

I flyet får man instruktioner om, at give sig selv iltmaske på først inden man hjælper sit eget barn. Sådan forstærker man muligheder for overlevelse i en nødsituation. På det samme måde for at kunne støtte andre, skal du have det godt selv først. Med glæde og overskud i hverdagen kan du give mere til dem, som

står tæt på dig, - til dit fællesskab.

Selv om der er det letteste at fjerne fokus fra sig selv på andre, skal du starte med dig selv, at styrke dig selv for at føle dig glad, så bliver du mere stærk og kan ændre mange ting omkring dig til en positiv retning.

Tiden flyver. Du løber. Ofte er du ikke opmærksom på, hvad du føler, og hvad der sker omkring dig. Paradokset er, at hvis du løber hurtigere, betyder det ikke, at du får de bedste resultater. Oftest er det desværre omvendt. Du glemmer noget, og bruger endnu mere tid på, at huske på, hvad du var i gang med. Gammel sprog siger "Gå man mere langsomt- kommer man hurtigere frem".

At løbe i den forkerte retning er værre end at stå stille.

Hvordan ved du, at du løber i den forkerte retning? Og hvad kan du gøre for at justere den?

Svaret er ganske enkelt: når du ikke er glad, betyder det, at noget skal der ændres.

Inderst inde ved du hvilket livsområde det drejer sig om. Men angst for noget, som du ikke kender, paralyserer dig og du gør intet ved det.

Men hvis du ofte mangler

tid, glæde og overskud, skal der ændres noget for du kan få det bedre.

Her er de 10 ting, som kunne være en start på et nyt kapitel i dit liv.

Når du starter med små ændringer, så får du oftere et smil på læberne, du bliver mere positiv, accepterende og tilgivende person. På den måde bliver du også mere stærk til at se din angst i øjnene uden at være bange.

1. STÅ OP om morgen med et smil. Hvis du ikke har lyst til at smile, gør det rent fysisk, og så kommer du til at smile helt naturligt. Bare fordi det er morsomt og lidt dumt at spille en klown, men det virker 100 %. Rent fysiologisk forklaring er, at når du aktiverer de muskler, som du plejer bruger, når du smiler, får du også en bedre stemning.

2. LAD VÆRE med at give en negativ tanke en chance til at give en negativ stemning om morgen. Find på 3-5 ting, som du er glad og taknemmelig for i dit liv lige så snart du er vågen. Det kunne være mennesker, dyr, oplevelser og mm.

3. STÅ OP om morgen med den indstilling, at du kan alt, du har lyst til. Det er din

dag, og der er dig, som bestemmer om, den bliver god eller dårlig. Du kan også sige det højt til dig selv. "Jeg kan alt. Alt er godt i mit liv og det bliver bedre og bedre."

4. LAV NOGET fysisk hver dag. Gør din krop "glad". Det et kunne være nogle lette øvelser for hver del af kroppen eller noget andet, som du føler dig behageligt med. At gå en tur i naturen, at lave gymnastik eller yoga øvelser. Du kan danse til din favorit musik, når du er alene hjemme, eller at tage til fitness center. Lad være at tvinge dig selv. Vælg noget efter din smag og gør det systematisk.

5. DRIK MERE vand. Det lyder meget banalt, men selvom du har kendt det i mange år, er det ikke sikkert, at du gør det hverdag. Vand renser din krop, dvs. den tager alle stoffer, som kroppen ikke har brug for, ud. At drikke et glas lunken vand hver morgen, et glas vand inden du spiser (ikke mens du spiser!), inden du drikker kaffe eller inden din øl til Påske frokost, er sundt.

6. SPIS DIN mad mere bevidst. Mere langsomt. Tyg flere gange, smag og nyd maden. Stop med at spi-

se lige så snart du føler dig mæt. Og når du spiser mere langsomt, bliver du hurtigere mæt og du kommer ikke til at overspise og din krop bliver glad igen

7. GLÆD DIG til alle små muligheder, som du har omkring dig. Forestil dig at du havde mistet det hele, og du fik alt tilbage. Hvor meget glæde, begejstring og taknemmelighed du kan få i din krop!

Du kan også forestille dig, at det er jul eller din fødselsdag i dag, hvor du følte dig lykkelig, især da du var barn.

De lykkelige følelser, som du har oplevet, kan du skabe igen i din sind og de gør dig mere glad.

8. VÆLG GLÆDEN. Når du kigger rundt, er der dig, der vælger det, du bliver mere opmærksom og reagerer på. Gør det samme med dine tanker, emner til dine samtaler og de mennesker, du omgås med. Du har ret og har frihed til at vælge dem selv.

9. LEV I nutid! Selvom du læser min artikel, betyder det ikke, at du altid her med dine tanker. De kan befinde sig, hvor som helst geografisk og tidsmæssigt. Du kan være i tankene hos din

veninde, og lige pludseligt kommer du til at tænke på, hvad du skal lave til aftensmad og om, at du skal handle mens du læser denne artikel. Check dine tanker. Hvor er de henne? Og hvis dine tanker ikke er her, får dem tilbage til den handling, du er i gang med.

10. BEHANDL DIG selv som en værdifuld person. Tal pænt til dig selv. Ros dig selv så ofte, du kan. Husk på din kropsholdning lige fra om morgen og også i løbet af dagen. Du kan tænke på de kongelige, som går på "kongelige" facon. Det er smukt, og det er også mere sund for dig og for din ryg. Samt for din stemning.

Når du har overskud, har du også mulighed for at hjælpe dem, som du holder af og at styrke dit fællesskab. Når vi alle gør det samme, får vi et mere glædeligt og mere positivt og velfungerende fællesskab.

Måske føler du, at det, jeg har skrevet, er helt naturligt, men så gør det! Gør dagen i dag til den bedste dag i dit liv!

Ugens citat: "I stedet for at hælde viden ind i folks hoveder, skal vi hjælpe dem med at lave et par nye briller, så vi kan se verdenen på en ny måde". **J.S. Brown**

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs-erfaring. Founder af Anturi Competence Center.

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.

