

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Tid for sig selv er livsnødvendig. Tankene bliver mere klare, man føler sig bedre tilpas og kan undgå stress. Find mindst en gang om ugen et sted, hvor du kan være alene. Sæt dig behageligt. Vælg et sted i dine tanker, hvor du føler dig total tryk og afslappet. Prøv at få stilhed i dine tanker. Du bliver meget overrasket over, hvor meget energi du frigiver ved at gøre det bare i en uge. Og denne energi kan du bruge på din effektivitet

Få tid til mere i din hverdag

KLUMME

NATHIE DAHL

"At administrere tid" - det betyder det samme, som at styre livet.

Mandag, fredag og weekend. Tiden flyver. Vi løber. Vi løber hurtigere for at kunne nå mere. Men ... Hvis man løber hurtigere, betyder det ikke, at man får de bedste resultater, og at løbe i den forkerte retning er værre end at stå stille. Hvad skal du gøre for at opnå mere? Og det gælder ikke kun på arbejdet. Og hvordan kan du blive mere effektiv uden at blive stresset?

"Hvordan dagen startes, sådan bliver den" - et gammelt ordsprog

Den positive, målrettede og samtidigt afslappende indstilling startes fra om morgenen. Den første time kan markant forbedre din effektivitet i løbet af din dag. De fleste succesfulde mennesker har tendens til at stå tidligt op. At lave motion, at læse noget inspirerende, at kigge på oversigten over dagens vigtigste opgaver og se dem succesfuldt gennemført. Kort sagt, at give noget til kroppen, hjernen og hjertet. Det sidste kunne være i form af taknemmelighed for alle

de gode ting omkring dig og på arbejdet, så kommer du i en god stemning, inden dagen begynder.

Man bliver mere motiveret og mere energisk. Og det er altid muligt at finde noget godt: dejlig familie, gode arbejdskolleger, godt klima på kontoret, forstående og kompetent chef, forhåbentlig :-), hyggelige lokaler osv. Det er vigtigt at holde fokus på de gode ting frem for de negative ting, som vi har nemt ved at hoppe på især efter læsning af morgenavisen.

Tanker og handlinger er det samme sted

"Er dine tanker ikke her, er du heller ikke her 100%" - Dr. Passang

Man kan spare en masse tid, når man kun har fokus på en opgave ad gangen. Det kræver disciplin at kunne sidde med den samme ting i et bestemt antal minutter eller timer og kun tænke på en ting - opgaven, som man er i gang med. Uden at kigge på Facebook, at tjekke sin mobil, at ringe hjem, at hente den tredje kop kaffe. Men også uden at tænke på et eller andet fra fortiden eller i fremtiden.

Det kræver endnu mere at styre dine tanker og samti-

dig fokusere på din opgave. Tankerne kan flytte dig fra opgaven til hvor som helst, og du er den eneste, som kan registrere det.

Man er mest effektiv, når ens tanker og handlinger er det samme sted. Tankerne påvirker følelser og energiniveau. Man kan være meget træt bare ved at tænke. Især når man tænker negativt.

Tanker fjerner en fra opgaven, men negative tanker påvirker også følelsesmæssigt og gør koncentrationen endnu sværere og på den måde påvirkes ens effektivitet.

Spørgsmålet "Hvad tænker jeg på lige nu", kan give dig en forståelse for, hvor du er henne i tankene og bringe dig tilbage, hvor du er på det fysiske plan.

Tid til at være alene

"Stilhed gør din bevidsthed til et spejl, så du kan afspejle livet og ikke gamle billeder fra din fortid." - OSHO

Den bedste måde, hvorpå man kan slappe af, er der, hvor der er ro. Alene. Uden mobiltelefon. Uden andre mennesker.

Det er enormt svært at gøre, da de fleste er i gang med et eller andet, og det meste af tiden er man sammen med andre. Især når man har små børn. Men tid for sig selv er

livsnødvendig.

Tankene bliver mere klare, man føler sig bedre tilpas og kan undgå stress. Find mindst en gang om ugen et sted, hvor du kan være alene. Sæt dig behageligt. Vælg et sted i dine tanker, hvor du føler dig total tryk og afslappet. Prøv at få stilhed i dine tanker. Du bliver meget overrasket over, hvor meget energi du frigiver ved at gøre det bare i en uge.

Og denne energi kan du bruge på din effektivitet. Udover det bliver din opfattelse af virkeligheden skarpere, du bliver mere åben for at modtage nye informationer og begynder at se hidtil skjulte forbindelser mellem mennesker og begivenheder.

Seksuel energi forstærker din kreativitet

"Styr din seksuelle energi ved at omdanne den til kreativitet, og med det kommer du til velstand"- Napoleon Hill

De fleste opfatter sex som noget fysisk. I virkligheden er seksuel energi kilden til menneskers livsenergi. Ligesom alle andre energier kan den misbruges eller bruges til et positivt og skabende formål.

Kombination af kærlighed, seksuel lyst og lidenskab er en kraft, der hjælper med

at overvinde det almindelige, gennemsnitlige niveau af tænkning. Dem, som er drevet af kærlighed og lidenskab, kan flyve ud over det sædvanlige og opnå et meget højt kreativt niveau og effektivitet. Det bedste incitament til en krævende opgave er fremkaldelse af lidenskabelige erindringer i ens fantasi. Når man har fremkaldt de lidenskabelige og sensuelle følelser i sin krop, skal man bibeholde de følelser i kroppen, mens man arbejder på de krævende projekter.

Start med at give, inden du får

"Hvis du vil opnå en succes, hjælp andre mennesker med at opnå deres mål, så hjælper de dig med de ting, du har brug for." - Zig Ziglar

Min tibetanske læreprofessor Passang har fortalt mig, at når man starter noget vigtigt i Tibet, et projekt eller en vigtig opgave, skal man give noget først.

Når vi kigger tilbage på vores forfædre, gjorde de også de samme ting. Det er ikke en tilfældighed. Sådan fungerer det, og ikke omvendt.

Forklaringen er meget enkel. Selvom ordet "energi" endnu ikke bliver brugt ofte offentligt, skal du først skubbe energien frem, inden du

kan få den tilbage. Du skal bare gøre det med åbent hjerte uden forventninger om, at nogen, som du har hjulpet, skal gøre noget for dig. Med et godt råd, et smil, varme ord, med at lytte eller at gøre noget for dine kollegaer eller for dit arbejde.

At gøre noget for andre virker meget motiverende. Når du virkelig forstår følelsen, som du får, vil du ikke stoppe med det igen.

Lær at sige "nej"

"I virkeligheden er den eneste sande værdi, vi har i vort liv, det sekund, vi er i lige nu." - Anturi

Sæt pris på din tid. Lad være at give tillid til andre mennesker, som vil spille den. Lær at sige "nej" til andre. Modet til at sige "nej" til noget ubetydeligt for dig, vil give dig en mulighed for at sige "ja" til andre vigtige ting i dit liv. Lad være med at svare opkald, hver gang telefonen ringer. Hold dit fokus på det vigtigste.

Mærkeligt nok vil dine omgivelser få mere respekt for dig, når de kan se, at du værdsætter din tid. De vil forstå, at din tid er kostbar, og vil respektere dig for det.

"Giv hver dag en chance for at blive den bedste dag i dit liv" - Mark Twain

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.

