

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

|| Hvis du gør flere ting præfekt automatisk og føler, dagen er alt for kort til at nå det hele, hvis du har for mange tanker, og du slet ikke kan stoppe op, er det netop tid til at stoppe op.

NATHALIE DAHL

Find lys i mørket

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

- **JEG ER TRÆT** for tiden og har meget travlt, ellers har jeg det fint, lyder det oftest svaret på spørgsmålet "Hvordan har du det?"

Den tibetanske professor Passang Thopchen underviser mig i tibetansk kunst for et langt, sundt og lykkeligt liv, og han inspirerer mig, hver gang vi taler sammen. Her vil jeg dele med jer en af vores samtaler, som handler om, hvordan man finder vejen til et bedre liv.

Erkendelsen af, at man er i mørket, er allerede et lille lys. Uden det er der ikke et håb. Det er umuligt at finde vejen, hvis man ikke forstår selv, at man er i mørket. "Et lille lys er allerede et lys, som bringer en til et stort lys", siger Dr. Passang.

Ensomhed, usikkerhed, angst, grådighed, misundel-

se, ligegyldighed er mørket. Alle andre negative følelser som vrede, fornærmelse, jalousi tilhører også mørket.

Når du kan forstå, hvad præcist gør dit liv bittert, finder du også ud af, hvilke følelse du skal finde vejen til. Det er den følelse, som er modsætning af den, som giver dig problemer.

Dit ansvar

HVIS DU ER GRÅDIG, kan du starte med at være gavmild, bare med små ting. Lyt til en med medfølelse, smil fra hjertet, gør noget godt for andre, sig noget, som gør andre glade, hjælp fysisk med et råd eller med penge. Gør det fra hjertet. Gør det hver dag, og mærk de følelser, som du får, mens du gør det. Når du kommer til at gøre det naturligt og med glæde, har du ændret dig på dette punkt.

Hvis du ofte er vred, find ud af, hvad gør dig vred og

praktiser tilgivelse. Tilgivelse af dig selv, personen, som du er vred over, og situation, som du ikke kan slippe. Og næste gang inden du når at blive vred, vær 100 procent bevidst om din handling og de konsekvenser, som den bringer.

Det er dig, der har et ansvar for din reaktion. Du kan vælge at gå en negativ vej og bliver mere vred og beholde negativitet længere tid, eller du kan vælge den positive vej, som gør dig glad. Det er ligesom, hvis du havde to hunde, en er hvid og den anden er sort. Der overlever den, som du fodrer.

- Forståelsen for compassion og tilgivelse bringer dig til lyset, si-

ger dr. Passang.

Gift for sindet

I TIBET SIGER MAN, at det findes 3 gange "gift", som skaber mental ubalance: Vrede, lyst til at have mere og mere og dovenskab/at skubbe tingene til næste dag.

For at du kan forstå, om du har en eller flere af de "gift" i dig, er du nødt til at være bevidst om dine handlinger, følelser, tanker og ord. Det er den eneste måde for at kunne fange dem, som du benytter dig af, og ændrer dem til andre, som gavner dig.

For din og andres skyld, da negativitet smitter og andre negative følelser påvirker dem, som er tæt på dig.

- I Europa hvis man har et mentalt problem, får man ofte desværre medicin. I

Tibet bruger man sind for at blive stærk på den mentale plan, siger Dr. Passang.

Vi alle har ressourcerne i os. Det tager bare lidt længere tid og kræver disciplin. Men for at få en pæn krop kræves der også mange timer i fitnesscenter. Så det er lige så muligt med den mentale træning.

Hvad er mental sundhed

MENTAL SUNDHED ER RO og balance i dine tanker-følelse-ord-processer, hvor sejr glæde, kærlighed til dig selv og andre, tro og tillid, evne til tilgivelse, taknemmelighed, accept og forståelse for, at hvert menneske er kun en lille del af universet, hvor alle er forbundet.

Mental sundhed er den korteste vej til succesfuldt og lykkeligt liv.

Når du har mental styrke, præsterer du mere på arbejdet og derhjemme, fordi du får færre forstyrrende tan-

ker og bedre kan koncentrere dig. Når du er mental stærk, er du mere positiv og entusiastisk, når du starter på din dag, og den stemning holder resten af dagen. Du er mere åben, mere motiverende og mere behagelig at være sammen med. Du hviler mere i dig selv, overreagerer ikke og har overskud.

Så styrk dig selv mentalt og gør det hver dag, så intet og ingen kan få dig ud af balance og slå dig ud fra dit mål. Og når alle tager sig sammen og får det bedre, bliver vores verden mere gladere, lysere og varmere for alle.

Dr. Passang holder to foredrag, den 24. og den 30. oktober i Danmark. Detaljerede oplysninger finder du på hjemmesiden www.nathaliedahl.dk

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 Ærtekliden 10 i Vissenbjerg.

Telefon 2323 9977.

