

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

II Flere undersøgelser viser, at lykken ofte er blevet identificeret med god økonomi eller med at have succes på arbejde. Men det er jo en kortvarige begejstring, og når pengene er brugt, og man mister sit arbejde slutter den.

Jeg er ikke lykkelig

NATHALIE DAHL

Hvis jeg siger, at alle mennesker vil være lykkelige, overdriver jeg nok ikke. Vi har alle muligheder med alle de oplysninger, der findes omkring os - blandt andet på nettet - men alligevel oplever vi det selv og hører, at der er flere, der bliver påvirket af de mørke tider. "Lykke er det højeste mål i livet, hvor alle andre mål samles i den høje enhed"- Deepak Chopra.

Men jeg vil trøste dig. At føle sig lykkelig kan læres, ligesom du har lært matematik, grammatik, andre sprog osv. "Det er noget pjat" siger du måske. Nej, det er det ikke, og det er allerede bevist. Lykken er i dig. Du er lykkelig eller ej. "Lykke er noget abstrakt", har jeg hørt nogle gange. Nej, det er bestemt ikke noget abstrakt. Det er faktisk meget præcist. Når du spør-

ger dig selv "Er jeg lykkelig?", kan du høre dit svar med det samme. Hjertet siger til dig "Ja" eller "Nej" og der kan ikke være noget mellem. Ligesom med kærlighed. Du elsker eller ej. Sådan er det bare. Men oftest overtager dit ærlige svar din hjerne med dens logik og med alle argumenter. Jeg har det jo rimeligt, og så går den ikke længere end det. Lykken er inde i dig. Tror du virkelig på, at du bliver mere lykkelig, når du får et eller flere af dine ønsker opfyldt? F.eks. når du har fået et godt job, hvis du mangler job. Eller har fået en dejlig kæreste eller mange penge eller har tabt dig eller er gået på pension? Hvis du tænker sådan, betyder det, at du tror på, at årsagen til, at du ikke er lykkelig nu, ligger i omverdenen. Og du venter... Og kæmper... Og bliver utålmodig og mange gange uforstående.

Lykken er inde i dig, og den er ikke afhængig af andre mennesker eller andre ting omkring dig. Man kan være lykkelig i elendige vilkår, og man kan være dybt deprimeret med flere millioner på kontoen.

Flere undersøgelser viser, at lykken ofte er blevet identificeret med god økonomi eller med at have succes på arbejde. Men det er jo en kortvarige begejstring, og når pengene er brugt, og man mister sit arbejde slutter den. Tibetansk syn på lykken. Den Tibetanske livskunst for et langt, sundt, succesfuldt og lykkeligt liv, som er flere tusinder år gammel, fortæller os, at man kan leve længere, og at man kan leve uden sygdomme, som er en absolut forudsætning for lykken. Når du er bare lille smule syg, bliver du hurtigt træt, og motivationen gemmes i

sengen langt under dynen. Humøret er ikke det bedste, når kroppen ikke har det godt. På den måde kan du let mærke på dig selv, at krop-sind-energien er forbundet sammen. En tibetaner kigger på et menneske som en helhed med den fysiske krop, den energetiske krop og den mentale krop. Hvis du forestiller dig, at et menneske er en computer, så er den fysiske krop en hardware, den energetiske krop er strøm, som pc-en får gennem en oplader, og den mentale krop er software. Ret enkelt at forstå.

Tibetanerne nævner 3 komponenter for du føler dig lykkelig:

1. Beroligende sind, som er klar til acceptere livet, som det er, og som er positiv uanset situationen. Når du har ro i tankene, er der ikke grund til stress, angst og konflikter.

2. Velvære, velstand og tilfredshed med sig selv og alt, man har. Tilfredshed med din krop, udseende og dig selv generelt samt tilfredshed med alt omkring dig: job, parforhold, økonomi, bolig, venner osv.
3. Glæde i hverdagen. Halvt i mål. Når du ikke er glad i et stykke tid, og du har en fornemmelse af årsagen til din dårlige stemning, skal der ske en ændring.

Og hvad er det? Det behøves ikke at være en fysisk handling. Nu har du sikkert flere spørgsmål som:
- Hvordan får jeg ro i tankene?
- Hvad kan jeg gøre for at få velstand?
- Hvordan kan jeg acceptere mit liv nu, inden jeg får det bedre?
- Hvordan kan jeg gå mere glæde i min hverdag?
At erkende, at du ikke er lykkelig, og at du vil gøre noget

ved det er 50 procent af løsningen. Erkendelsen plejer at give lyst, motivation og vilje til din nye livsstil. De sidste 50 procent er din plan og handlinger, som stille og roligt kommer til at ændre din livsstil. Strukturen skal være der, ellers starter du på forskellige ting, og dropper dem igen. Dette gentager sig år efter år. Hvis du er træt af, at alt går, som det går og du er klar til at starte på et nyt kapitel af dit liv med mere glæde, mening, succes og lykke, så har du nu mulighed for at deltage i dagsworkshoppen "Mental Sundhed med nyt selvværd, større klarhed og mere selvindsigt" den 25. januar 2019 i Nyborg, hvor du bare på en dag kommer tættere på din lykke. Flere oplysninger finder du på 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 Ærtekillen 10 i Vissenbjerg.

Telefon 2323 9977.

