

Ønsker dig God Jul og hverdags mirakler i dit liv!



Af: Nathalie Dahl

Julen er den dejligste tid på året. Når jeg tænker på jule, kommer varme følelser af glæde, kærlighed, taknemmelighed og tilgivelse. I barndommen er julen ofte forbundet med mirakler og med tiden, hvor de dybeste ønsker bliver opfyldt. Når du bliver voksen, mister du troen på julemanden og selv på det, at mirakler findes. Du bliver til en mere realistisk person og ofte mere materialistisk samtidig og stopper desværre med at mærke det fundamentale, som er inde i dig, og som er alfa og omega for alt andet i livet.

Tro

Paradokset ligger i, at det at TRO på nogen eller noget er nøglen.

Tro på gode ting, som kærlighed, håb, succes, tro på dig selv og på gode mennesker omkring dig og også på, at vi allesammen er forbundet.

Tro er et stærkt fundament for alt andet omkring

dig og for alt, hvad det sker med dig på livets vej. Det er aldrig for sent for at starte med at tro på det igen. At få den oprigtighed og daglige begejstring frem, som alle børn har fra natur af og som blev gemt og glemt undervejs.

“Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er, som om ingenting er et mirakel. Den anden er, som om alting er et mirakel, - Albert Einstein

Lige så snart du begynder at tro på, at der kun sker godt i dit liv, kan du også opfatte dit liv anderledes, mere positivt og værdifuldt. Du vil komme til at føle dig tryk, afslappet, glad og tilfreds. Uanset den situation du er i lige nu!

Når du begynder at forvente mirakler hver morgen, får du dem også, hvis du virkelig tror på dem. Du kommer tættere på dig selv og får lyst til at give kærlighed til andre uden nogle forventninger. Den slags kærlighed kommer tilbage til dig og det er livets eliksir.

Den første skridt til et liv med hverdags mirakler er en forståelse af taknemmelighed og den bedste start på det nye kapitel i dit liv er i dag, hvor julestemningen er så fantastisk, følelsen af kærlighed er i luften og selve ordet Jul giver et smil på læberne og giver en opløftet energi i de mørke tider.

Taknemmelighed

Du kan ændre dit liv på kun få dage, hvis du begynder at være mere taknemmelig. Med taknemmelighed kan du fjerne dine negative tanker og blive mere positiv, du kan forbedre dit forhold til dine kære, få mere energi, lettere acceptere de ting, som sker for dig, og leve i nuet.

Taknemmelighed er som sagt en forudsætning for at kunne få mere indhold i tilværelsen.

Her er tre guldkorn, som hjælper dig til at aktivere positiv virkning af taknemmelighed i dagligdag:

1. Med taknemmelighed får du en perfekt start på dagen:

Når du lige er vågnet, find alt det frem, du er glad og taknemmelig for i dit liv. Du kan sige tak for at du har en dejlig familie, for at du er rask, for dit arbejde, for at det er dejligt vejr, solen, havet, blomster om foråret, for at du kan se, høre, gå, for alle de muligheder du har. Listen er lang, du skal bare lære at se den.

2. Med taknemmelighed kan du ikke være negativ:

Når du begynder at tænke negativt, så prøv at finde 5-10 ting som er positive i din situation. På den måde fjerner du din negative tankegang, og begynder at tænke positivt, da du skifter fokus til de gode ting i dit liv.

3. Med taknemmelighed

kan du løse konflikter eller rette på misforståelser:

Når du føler, at du ikke er tilfreds med din partner eller din ven, tænk taknemmeligt på alle de oplevelser I 2 har haft sammen og hans eller hendes menneskelige træk, så forsvinder vreden af sig selv, og du får overskud til at finde en forståelse og en konstruktiv løsning.

Kærlighed

Kærlighed kan ikke ses, kun føles. Kærlighed er ulogisk, da den kommer fra hjertet. Rigtig kærlighed er ubetinget og går i hånd i hånd med fornøjelse.

Alle har kærlighed i sig, men nogle gange skal man arbejde lidt for at få den fantastiske følelse til hverdagen igen, især hvis du blev skuffet, har oplevet kærestesorg, blev fravalgt, blev forladt og/eller simpelthen har mistet troen på kærlighed.

Kærlighed til dig selv kommer først, da du kun kan give andre kærlighed når du elsker dig selv.

Kærlighed til din næste, er at kunne have medfølelse med nogen uden på forhånd at have fordømt dem. Man kan jo ikke dømme et menneske uden at have hørt, hvad han eller hun har oplevet i sit liv.

Kærlighed til din næste er at være givende og omsorgsfuld.

Jo mere du giver jo mere modtager du, og det behøver ikke at være fra den person, som du synes du giver mest til.

Her er tre guldkorn til at aktivere kærlighed i dit liv:

1. Prøv at bemærke minimum en ting, som du kan lide ved en ny person, du møder. For at kunne gøre det, vær opmærksom på dine tanker, når du møder en person første gang. I stedet for, som vi så ofte gør, tænker negativt, så prøv at finde noget positivt ved personen. På den måde kommer du til at udstråle den positive energi frem for negativ energi.

2. Vær bedre til at rose andre, det kan gøre hele forskellen for et menneske, fordi man kan sagtens bilde sig selv ind, at man ikke er god nok selvom det absolut ikke er tilfældet. Du kan få en anden person til at stråle af lykke.

3. Prøv at lave en “kærligheds erklæring” til hvert medlem i din familie, når I sidder ved julebordet. Fortæl hvor meget hver person betyder for dig og hvad det er du præcis er taknemmelig for ved personen.

Det kunne blive en af de bedste traditioner i jeres familie! Du kan blive meget overrasket over hvor meget det reelt betyder for et andet menneske.

Den fantastiske tradition kan du også bruge i forbindelse med fødselsdage, hvor

FAKTA

OM SKRIBENTEN

Lifecoach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs erfaring.

Hun er certificeret Law of Attraction Coach, Master Life og NLP Coach.

Hun holder foredrag, workshops og individuelle sessioner i hele Danmark.

Hun skriver blandt andre Jysk Fynske Medier, Alt for Damerne, Søndagsavisen, B.T., BusinessNyt.

Hun har sit eget tv-program på Fynbo TV hver onsdag kl.22.

Inderhaver af firmaet “Anturi Life Coaching” og grundlægger af “Anturi Compassion Center”.

alle gæster en efter en fortæller fødselaren, hvor meget han eller hun betyder for dem. Man kommer til at huske flere søde historier, som kan varme en flere år frem i tiden.

Du kan også praktisere det med dine venner bare på en almindelig dag. Sig til dem hvor meget du holder af dem og se en mirakuløs virkning.

Go-Fishing



FISKEGREJ & OUTDOOR

BESTSELLER LE CERF STØVLE

Kort neopren gummistøvle i ægte naturgummi med stødabsorberende og slidstærk sål. Varm og lækker gummistøvle med neoprenfoer der kan bruges under alle vejrforhold.

GO PRIS
499,-

Dame & Herre modeller str. 36-48



Fås i 3 farver

Kan også bestilles i vores webshop - hurtig levering med GLS

DALUMVEJ 67
5250 ODENSE SV
TLF 6612 1500

Find flere gode tilbud i vores butik på Dalumvej eller på www.go-fishing.dk

Tandproteser

Vi fremstiller alle typer af aftagelige tandproteser. Også proteser på implantater.

Kontakt os for
GRATIS
og uforpligtende
undersøgelse

66 14 00 43

Overenskomst med kommunen

Medlem af Landsforeningen af kliniske tandteknikere

Mulighed for rentefri afdragsordning.

KLINISK TANDTEKNIKER
ULLA FUNDER
Vesterbro 122 C · 1. sal · Foran Silvan
5000 Odense C
www.tandteknikerfunder.dk

Gratis parkering i 3 timer Elevator



RØDE
KORS
ODENSE

Vidste du...

- at Røde Kors Odense har mere end 100 besøgsvennepar spredt over hele byen.
- at alle ensomme uanset alder kan få en besøgsven.
- at alle kan blive besøgsven – blot man har lyst til at gøre en forskel for et ensomt menneske.
- at Røde Kors Besøgstjeneste er et team af frivillige, der er klar til at hjælpe dig i gang.
- at Røde Kors tilbyder kurser til sine frivillige.

Ring på **60 78 44 16** eller skriv til odense.besoeg@rodekors.dk, hvis du vil i kontakt med os!

