

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Vær taknemmelig for alle de oplevelser, du har haft sammen med din tidligere partner og ønsk ham eller hende det bedste.

NATHALIE DAHL, LYKKEEKSPERT

Sådan finder du din valentin

LYKKEEKSPERT
NATHALIE DAHL

Vi er meget privilegerede i dag. Vi kan let finde alle oplysninger på Google i en fart, kan kommunikere med andre uden at gå hjemmefra, de fleste har rigtige mange Facebookvenner og mange forbindelser her og der. Hvorfor føler så mange mennesker sig ensomme?

De fleste desværre vil ikke erkende, at de føler sig ensomme, fordi de nok er bange for at blive misforstået og betragtet som svage mennesker. I virkeligheden er mere end hver tredje voksne i Danmark er single. Nogle siger, at de ikke vil have et forhold, men de fleste af dem er simpelthen bange for at møde en forkert partner igen. Derfor er de ekstra forsigtige med at kaste sig ud i et nyt forhold.

Naturligvis betyder at være alene ikke, at man er ensom. Men et godt parfor-

hold sammen med et arbejde efter ens evner og passion er to vigtige ting i livet.

Hvis du føler, at du er klar til at møde en ny kærlighed, er der vigtigt, at du husker nogle få banale ting, som giver dig et godt udgangspunkt til at finde optimale den kærlighed for dig.

Find kærlighed til dig selv først

Ellers er du i gang med noget, som du er ikke klar til endnu. Andre kan føle, hvordan du har det med dig selv. Når du ikke elsker dig selv, er du ikke tiltrækkende for nogen, og det øger risikoen for at begå de gamle fejl.

Det findes mange effektive værktøjer, som du selv kan benytte dig af for at styrke dit selvværd og lære at acceptere og respektere dig selv, som du er. Det tager tid, men vær tålmodig, ellers er der en stor chance for at du møder en, ligesom du er nu. To ulykkelige mennesker kan ikke skabe et lykkeligt forhold på lang sigt.

Når du har selvværd og selvtillid, slipper du også for angst for at blive såret igen, at blive afvist, at møde en misbruger, alkoholiker eller en, som kan finde på at være dig utro eller slå dig i det tilfælde, at du havde en partner, som var sådan.

Når du kan acceptere dig selv, er du også rummelig til at acceptere andre, som de er og kan bedre forstå, hvem (og hvad) du ønsker at være sammen med. Tanken 'med mig bliver han/hun anderledes' er utopi.

Slip din eks - også i dine tanker

Der skal være en plads til et nyt forhold ikke kun på det fysiske plan, men også på det mentale.

Læg mærke til, hvor meget tid du bruger dagligt på din tidlige partner. Der er jo kun dig selv ved, hvor meget du spekulerer på personen i dagligdagen og snakker med dig selv om alt, hvad der sket med jer. De tanker plejer at aktivere negative følelser og forstyrre dig i at

være glad. Når du er fri fra din eks på det mentale plan, bliver det frigjort plads til en ny person i dit liv.

Taknemmelighed og tilgivelse kan hjælpe dig med den process.

Vær taknemmelig for alle de oplevelser, du har haft sammen med din tidligere partner og ønsk ham eller hende det bedste. Hvis det er svært for dig, prøv at tilgive dig selv, at du har været sur/formæret på ham/hende, så bliver det lettere for dig at tilgive personen og forskellige oplevelser med hele hjertet.

Slip dine negative tanker

Vi kan have mange fordomme om os selv og negative tanker som 'det er svært for mig at møde en, som passer til mig', 'der findes ikke god partner i min alder', 'jeg fortjener ham/hende ikke' osv.

Dine tanker programmerer din fremtid. Du får det, du mest tænker på. Og hvis du tænker på, at det er svært, skubber du din mulighed for at finde en, som

du kan være lykkelig med, og det påvirker dit humør.

Alle elsker positivitet, smil og entusiasme i stedet for en trist og håbløst person. Prøv at tænke 'det er let for mig at finde min kærlighed', 'jeg fortjener det bedste', og 'jeg er en meget tiltrækkende person'. Din positive indstilling hjælper dig med at tro på andre og give dem en chance for at lære dig at kende.

Gør noget ved at kunne finde din kærlighed

Nu ved du sikkert, hvem du har lyst til at møde: hvordan din drømme partner ser ud, hvilken personlighed han/hun har.

Lav din egen plan, og sig simpelthen til dig selv, at du vil være der, hvor du har en mulighed for at møde en sådan person. Vær of-fentlig mindst en gang om ugen, tjek eventuelt datingsider osv.

Det er 99,99% sikkerhed for, at prinsen på den hvide hest ikke af sig selv ringer på din dør.

Lyt til dine mavefølelser

Slå til, lige så snart mulighed kommer. Hjertet lyver ikke, så der er det, der du skal lytte til og ikke dine logiske sanser. Naturligvis skal de ikke totalt kobles fra.

Nyd processen, det er jo en stor gave at få lov til at udforske et andet menneske, især når vedkommende har potentiale til at være din livspartner.

Lyv ikke for dig selv. Reager med det samme, hvis du føler, at der er et eller andet forkert.

Stop med at gå videre i forholdet, hvis det føles forkert, selvom andre siger, at han eller hun er en perfekt partner for dig.

Du bliver meget overrasket over, at du snart møder en, som ligner din drømme-partner så meget, og det er ingen magi. Der er dig selv, der skaber lykke i dit liv, og det er muligt, hvis du tror på det.

Jeg ønsker dig en uforglemmelig Valentinsdag med din soulmate.

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.

