

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Ønsket om at leve op til din rolle, som ofte er, hvad andre forventer fra dig, skaber misforhold mellem din virkelighed, og hvor du vil være i livet, og det kan give dig problemer på det mentale plan med ubehagelige konsekvenser som depression og stress.

NATHALIE DAHL

5 råd til at få succes

LYKKEEKSPERT
NATHALIE DAHL

JEG OVERDRIVER IKKE ved at sige, at de fleste mennesker vil være succesfulde. Og det er nok mange, der har stillet spørgsmål ved, hvorfor nogle mennesker har succes, mens andre skal kæmpe med evige udfordringer og problemer, og hvorfor nogle kan leve livet, mens andre er nødt til at tilpasse sig mest af tiden.

Når du kigger på succesfulde mennesker, tænker du måske, at du har viden, du har erfaring, du har kapacitet og energi, så det burde være nok til at kunne opnå succes, men muligheden er der ikke.

Hvorfor mon?

Her er 5 vigtige fundamentale ting på vej til din succes (de gælder alle former for succeser)

1. Forståelsen for, hvem du er
2. Forståelsen for, hvad succes betyder for dig
3. Taknemmelighed for alt, du allerede har i livet
4. Mental indstilling til succes
5. Modet til at gribe chancen, når mulighed dukker

op

1. Forståelsen for, hvem du er

For at kunne komme tættere på din succes, er du nødt til at forstå, hvem du er: at finde din individualitet. Simplethen for at undgå at blive fanget i at prøve på at lave en kopi på andres succeser.

Hvad gør dig glad? Hvad er du god til? Hvem er du? Ønsket om at leve op til din rolle, som ofte er, hvad andre forventer fra dig, skaber misforhold mellem din virkelighed, og hvor du vil være i livet, og det kan give dig problemer på det mentale plan med ubehagelige konsekvenser som depression og stress.

Vi har tendens til at kopiere andre uden at tænke over det. Vi prøver også at opføre os, som andre synes er rigtigt, sådan er lettere at blive accepteret. Og at blive elsket og accepteret er et af de fundamentale behov, vi har.

Så vi går ikke imod flokken.

Men hvad så, hvis flokken er forkert på, hvad er vigtigt og rigtigt for dig?

Når du får en forståelse

om, hvem du er, bliver du mere stærk og mere bevidst om dine oprigtige ønsker, og så kommer mulighederne.

Som svaret på hvem du er, siger du måske, at du er en læge, eller du er en direktør eller en sygeplejerske. Eller du er mor eller far, søster eller bror osv. Men det er ikke dig.

Det er forskellige roller af dig med tilsvarende forventninger til mennesker omkring dig i forhold til din bestemte rolle. Det kan du se bl.a. ud fra, at du ikke opfører dig ens hjemme og på arbejdet.

I virkeligheden er dig dine kærneværdier, din viden, evner og visdom. Alt, som du har på dig hele tiden, og alt det, som ingen kan tage fra dig, er dig.

2. Forståelsen for, hvad succes betyder for dig

Succes er desværre i vores del af verden ofte blevet identificeret med materialistiske ting. Det er forvrænget opfattelse af succes.

Du har ingen ide om, hvordan en person, som har en stærk økonomi, har det følelsesmæssigt. Nogle har problemer med helbredet,

børnene, partner, kæmper med angst og bekymringer, arbejder for meget, er ensomme og kan ikke nyde de privilegier, de har.

Så det er en illusion om, at når du har mange penge, så er du succesfuld, og alle problemer bliver løst.

Men sådan er det desværre ikke.

Hvordan kan du føle din succes? Hvilke følelser præcist har du, når du har opnået succes? Det er et meget vigtigt pointe.

3. Taknemmelighed for alt, du allerede har i livet

At praktisere taknemmelighed til daglig sparer dig masse af tid og energi samt kan hjælpe dig med at holde fokus på den lyse side af dit liv.

Taknemmelighed for dit helbred, familie, gamle og nye succeser forstærker dit selvværd og forbedrer kommunikation med andre mennesker omkring dig.

Taknemmelighed giver dig mere tilfredshed og fornøjelse med alt, du har i livet, inklusiv dig selv og alt, hvad du kan og har gang i. Den hjælper dig også at acceptere andre mennesker, som de er, og du finder hur-

tigere en løsning på situationer, som du ikke ønsker.

Taknemmelighed og glæde for alt, du har, giver dig følelse af lykke og bringer dig til din næste succes.

4. Mental indstilling til succes

“Det er muligt. Jeg kan. Jeg er dygtig. Jeg vil det.” er en succesfuld indstilling i modsætning af “Det er farligt. Andre kan ikke, så jeg kan heller ikke. Jeg er ikke dygtig/god nok”

Det kunne hjælpe at sige til sig selv alle de gode sætninger flere gange om dagen, også når du går i seng og står op. Det er muligt at programmere sig selv til succes, ligesom det er muligt at programmere sig selv til depression. Jeg ved, hvad du vil vælge. Naturligvis vælger du succes.

Kig på dine tanker. Er de mest positive eller negative? Hvad tænker du på din succes, dig selv, din familie, dine kollegaer osv. Og hvad du snakker om det i løbet af dagen?

Forestil dig din succes i små detaljer, ligesom du allerede er enormt succesfuld. Hvad har du? Hvor er du henne? Hvad laver du? Hvor

bor du henne? Med hvem? Hvordan ser du ud? Hvad føler du?

Prøv at starte at ligne den person, som du er i dit succesbillede fra nu af, specielt følelsesmæssigt. Når du kan ændre dig selv her, kommer det andre ændringer på den fysiske plan.

5. Modet til at gribe chancen, når mulighed dukker op

For at kunne bevare modet, vil jeg anbefale at gøre noget både for kroppen og sindet. Overspis ikke. Drink nok vand i løbet af dagen. Styk din selvværd. Vær nyttig for andre mennesker, tålmodig, disciplineret og hold fokus på dit mål.

Alle slags sport, fitness, vejtrækningøvelser, yoga (De 5 Tibetaner er en god teknik), meditationer hjælper dig med at bevare ro og tro på succes og at være åbne for nye muligheder.

Gør det systematisk. Det hjælper dig også med at få og bevare en god form og være positiv samt at blive mere mental stærk.

Sådan klæder du dig selv på til din egen succes og dine muligheder kommer hurtigere end du tror på.

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragholder med 25 års erhvervserfaring.

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

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

Hendes motto: “Alt er muligt, så længe du selv tror på det”.

Nathalie Dahls mission at hjælpe andre mennesker med at få mere succes, glæde og mening i livet.

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”.

Tel.: 23 23 99 77, www.nathaliedahl.dk

Foto: Betina Rosenberg

