

Tanker er ikke bare tanker

LYKKEKSPERT
NATHALIE DAHL

Alle problemer begynder i din hoved.

Ingen og intet giver os så mange bekymringer som vores egne tanker.

For flere år siden fandt jeg en lille bog, som har ændret mit liv. Den handlede om, at vores tanker påvirker vores liv. Den vinkel var ny og mærkelig for mig, da jeg havde aldrig tænkt på den måde. Men efter læsningen blev jeg mere opmærksom på, hvad jeg tænkte på i løbet af dagen og kunne indse, at mine tanker ikke var særlig positive.

Jeg tænkte mest på, hvad jeg ikke ønskede og de ting, som irriterede mig frem for

at tænke på, hvad jeg godt kunne tænke mig og var glad for.

Efterhånden lykkedes det for mig at få ændret min tankegang, og jeg kunne mærke, hvordan mit liv har ændret sig til den positive retning. Jeg startede med at vælge mine tanker frem for at mine tanker gjorde mig ked af det. På den måde har jeg lært at få ro i kroppen og kunne bevare balance uanset situation.

Man kan programmere sig selv til noget godt eller til noget dårligt. Eksempelvis placeboeffekt, hvor en pille uden medicin kan helbrede patienten kun ved tanken om, at det hjælper ham.

Gennemsnitlig får man 60.000 tanker hver dag, 95

procent af dem er de samme, som dagen før. Og i gennemsnit 70 procent af dem er negative.

Men hvor ofte tænker du på, hvilke tanker du har i løbet af dagen?

Hvis du prøver at skrive alle dine tanker ned, som du får i løbet af bare 10 minutter, får du et chok!

Tankene er som aberne i junglen, der hopper fra et træ til det andet uden kontrol. Der er en kaos i tankene, der giver stresssymptomer.

Man siger, at når man tænker negativt i tre dage, kan man ende i en dyb depression. Så negative tanker er meget destruktive og kan påvirke dig på både det psykiske og det fysiske niveau.

Vælg positive tanker

Ingen er mere tiltrækkende som en oprigtig positiv person.

Du bestemmer selv, om at du vil koncentrere dig om positive eller negative ting. At tænke positivt er faktisk lige så let som at tænke negativt. Men det er som alle andre dårlige vaner, kræver tid, disciplin og forståelse for, hvad præcist du tænker på.

Hvordan kommer du til at tænke mere positivt? Sempelthen ved at begynde at prioritere at se de gode ting omkring dig og i andre mennesker og dyrker de positive tanker. Fokusér på din glæde og de inspirerende ting omkring dig og inden i dig. På de ting, som du kan være taknemlig for. Tak-



Du har nok bemærket, at du bliver mere negativ og træt efter en snak med en negativ person eller om noget negativt. Derfor burde en negativ tanke "neutraliseres" lige fra, du har lagt mærke til den. Hvis du ikke gør det, formerer det sig til flere negative tanker, og så er det meget svært at stoppe processen. Ligesom en snefnug. Det er let at fjerne det fra tøjet lige så snart det falder på os, men det er umuligt at stoppe en snefnug, selvom den består af snefnug.

NATHALIE DAHL

nemmelighed fjerner negative tanker meget effektivt.

Find flere grunde til at grine - også af dig selv. God grin er meget sundt.

Vi elsker, når andre mennesker smiler til os. Der fø-

les dejligt, afslappende, og der smitter af på os. Hvis du prøver at smile, når du er i dårligt humør, får du det bedre.

Du kan ikke tænke på bekymringer og smile samti-

4 rundstykker og 2 basser **44,-**



10 rundstykker og 1 brunsvigerkage **65,-**





Eskelund's Bageri
Odensevej 1
Langeskov
Tlf. 65 38 13 46

Specialister i tøj til gom og gæster



Allan Risumfeldt
KLAREGADE 16 -18/SKT. KNUDS KIRKESTRÆDE 15
5000 ODENSE C - 66 12 95 12 - WWW.RISUMFELDT.DK

Man - Ons	10.00 - 17.30
Torsdag	10.00 - 18.00
Fredag	10.00 - 19.00
Lørdag	10.00 - 16.00
Søndag	efter aftale

Vi holder gerne åbent når det passer dig

Fest-til-fast-pris
Fra **475,-**

Nye sæson menu'er hele året fra **250,-** (ud af huset)

Festarrangement i vores hyggelige lokaler:
Velkomstglas, sæsonbuffet samt vin, øl og vand ad libitum. Læs mere på moellekroen.dk

MØLLE KROEN
Selskabslokaler & Diner Transportable
Brolandvej 7, Bullerup | 5320 Agedrup | Telefon 65 93 87 07
www.moellekroen.dk | e-mail: admin@moellekroen.dk

VI KAN MERE...
- END DU TROR!

NYHED!

FEST MENU
3 RETTER FRA **KR. 369,-**

INKL. LOKALE OG BORDDÆKNING
MINIMUM 40 PERSONER

BRUNCH
FROKOST
MIDDAG
FESTBUFFET
KAFFEBORD
- og meget mere...



Ring efter tæppebussen
Vi måler op og giver tilbud! det er uforpligtende

Alt i tæpper og gulvbelægninger!

Åbent mandag-fredag 10.00-17.00 eller efter aftale. Lørdag 9.00-12.00. Se vores film!

Aunslev Tæppe- og Gulvbelægning

Bystævnet 4 · 5800 Nyborg · Tlf. 65 36 12 49 · Bil 23 71 57 49 · www.aunslevtaepper.dk




FLOTTE LOKALER MED HYGGELIG OG AFSLAPPET ATMOSFÆRE
ARRANGEMENTER TIL ENHVER LEJLIGHED - OG ETHVERT ØNSKE





DANHOSTEL KERTEMINDE
Danhostel Kerteminde & Skovpavillon
Skovvej 45 & 46, 5300 Kerteminde
Tlf: 65 32 39 29 · www.dkhostel.dk



BLÅ BOG

LYKKEKSPERT NATHALIE DAHL

Lifecoach, forfatter, skribent, inspirator og foredragholder 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.

Hendes motto: "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 blandt andet for 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".

www.nathaliedahl.dk

digt.

Vent ikke en snelavine

Negative tanker er som en virus, som smitter.

Du har nok bemærket, at du bliver mere negativ og træt efter en snak med en negativ person eller om noget negativt. Derfor burde en negativ tanke "neutraliseres" lige fra, du har lagt mærke til den. Hvis du ikke gør det, formerer det sig til

flere negative tanker, og så er det meget svært at stoppe processen. Ligesom en snefnug. Det er let at fjerne det fra tøjet lige så snart det falder på os, men det er umuligt at stoppe en snelavine, selvom den består af snefnug.

Eksempel: Jeg har ikke noget job lige nu, men jeg har en dejlig kæreste. Jeg har ikke råd til at købe en ny bil, men jeg har et dejligt

hus og kan alligevel tage på ferie.

Resultatet er, at de negative tanker efterhånden forsvinder, ligesom en uønsket gæst, der ikke får opmærksomhed fra værtinden.

Hvis nogle negative tanker dukker op igen og igen, skal du forstå og bearbejde dem. I dette tilfælde kunne du prøve at registre, at de er der, og konsekvent skrive dem ned og tag dem så op igen, når du har tid til at fokusere på, hvorfor de er dukket op i din tankerække - evt. med en dygtig coach.

Mist ikke dagen i dag

Du er der, hvor dine tanker er.

Med dine tanker kan du se, hvor er du henne i tiden. Og ofte er man i fremtiden eller i fortiden - desværre ofte med uønskede tanker. På den måde mister du den eneste tid du har, - i dag.

Så når du er opmærksom på hvilke tanker du har, kan du være mere til stede, og mere effektiv

med de ting du er i gang med.

Hvis du ikke styrer dine tanker, styrer de dig. Så det kan betale sig, at du vælger selv, hvilke af dine tanker, der skal dyrkes og plejes. Ellers er tan-

kerne uden for din kontrol, og der er en risiko for, at de styrer dit liv, og med en stor sandsynlighed er ikke den retning, du selv gerne vil.



Foto: Betina Rosenberg

Det sker...



Hver dag friskbrygget kaffe og nybagt kage

Sommerkøkken

Mandag-torsdag kl. 17.30 – 20.00

3 retter/buffet.....kr. **159,-**

Bordbestilling tlf.: 65323929

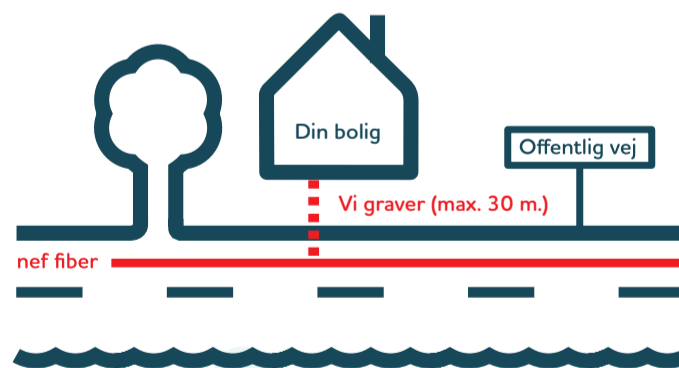
Hver søndag

kl. 14.00 - 17.00

Kaffe/te og kagebuffet m. hjemmebak kr. **79,-**

Lad os bane vejen for dit fibernet!

Vi graver lige nu for 0,-* op til 30 m.



*Du sparer **6.000,- kr.** Tilbuddet gælder alle husstande, hvor nef allerede har fiber i jorden.

For at kunne benytte tilbuddet skal du som minimum bestille en 100/100 Mbit internethastighed i 6 måneder.



Ring på tlf. 63 32 11 00 og bestil nu!

nef · Tårupstrandvej 15 · 5300 Kerteminde · www.nef.dk

HOTEL Skovparillonen
 Skovvej 46 - 5300 Kerteminde - Tlf. 65 32 39 29 - info@dkhostel.dk - www.dkhostel.dk

DANHOSTEL KERTEMINDE