

## LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

# Lykke er en livsbalance og det kan alle lære ... igen

Af: Nathalie Dahl  
Lykkeekspert

Det er svært at tro på, at det er muligt at være lykkelig. Det virker desværre mere naturligt at snakke om depression, manglende tid og energi, stress, ensomhed og ulykkelige situationer end lykke i dag.

## Lykke er...

Da jeg var 6 år, var det at mærke duften af min bedstemor, at lege med mine venner udenfor, at tage sammen med mor og far til deres venner, at se fyrværkeri, det var lykke for mig.

Da jeg blev 13, var det at læse forskellige bøger, at glemme alt omkring mig og fantasere, at se det første grønne græs udenfor efter en hård vinter, at få en ny kuglepen var lykke for mig.

Da jeg blev 16, var det at føle, at jeg var accepteret af mine klassekammerater, det at andre forstod mig var lykke for mig.

Da jeg blev 20, troede jeg, at lykke består af flere "lykkekemomenter", som ikke varede lang tid.

Da jeg blev 30, var jeg sikker på, at lykke var at have et godt job og en kæreste og være økonomisk uafhængig.

Da jeg blev 40, fandt jeg ud af, at der findes kortvarig lykke og langvarig lykke. Kortvarig lykke er bare en begejstring, som er forbundet med omverden, ofte med materialistiske ting. Men langvarig lykke er evnen til at have det godt uanset hvad. Og den lykke afhænger udelukkende af mig selv.

Den langvarige lykke har intet med penge, prestige, magt og materielle ting at gøre. Den har intet at gøre med verden omkring os. Selvom det lyder mærkeligt. Hvert menneske har lykken inde i sig selv og den har altid været der lige fra den dag vi kom til verden.

Lykke er, når du har dejlige følelser af kærlighed, tryghed, mæthed, varme og ro. Når du bare er glad uden, at der er en speciel årsag til det. Når du er til stede og er tilfreds med og taknemmelig for alt, du har i livet. Når du kender dine kerneværdier og lever efter dem med åbent hjerte for dig selv og menneskene omkring dig.

## Vejen til livsbalance.

Hvis du forstiller dig, at du er en computer, så er din krop selve hardwaren - altså den fysiske del. Dine tanker og følelser er softwaren - den mentale del. Dit energiindhold batteriet, som i PC'en.

De tre "dele" er tæt forbundet. Derfor når du dyr-



*Hvis du husker dig selv på, hvor lykkelig du var, da du var fem år gammel, og hvor lidt der skulle til for at få dig til at grine dengang. Når du sammligner det med, hvordan du har det nu, kan du sikkert konstatere, at du var betydeligt lykkeligere, da du var barn.*

NATHALIE DAHL

ker motion, får du det også bedre på det mentale plan, eller når du tænker positivt, føler du dig selv også bedre fysisk, og du får mere energi. Og omvendt.

Du er lykkelig, oprigtig lykkelig, når du har balance mellem den fysiske, den mentale og den energiske "del".

Det er mange tusinde års gammel viden, og er ikke min opfindelse. Viden, som er afprøvet i mange generationer.

En af vejene til livsbalance (lykke) er gennem dine tanker og ord.

Prøv at lave et eksperiment:

Gentag flere gange om dagen "Jeg er stærk. Jeg kan" eller "Jeg er svag. Jeg kan ikke" og føl på dig selv, at du blive stærkere eller omvendt. Det kommer an på, hvad du vælger.

Det, du tænker og taler om i løbet af dagen, påvirker dine følelser, dine handlinger og din energi. Du bliver hurtigere træt, hvis du vælger at sige til dig selv, at du er svag og du kommer til "tilfældigt" at få fiasko, at møde tilsvarende mennesker og at opleve komplicerende situationer.

Dvs. den måde du er på, påvirker verden omkring dig.

## Få klarhed.

Din erkendelse af, at du vil arbejde på at skabe livsbalance og på den måde forbedrer din livskvalitet - er de første skridt til et mere lykkeligt liv. Et liv med selvverd, indre ro, klarhed, hvor du genkender dine talenter og implementerer dem i din beskæftigelse. Liv, hvor du kender dine kerneværdier og lever efter dem.

Liv, hvor du har modet til at være dig selv og overskud til at nyde det.

Liv med glæden og hvor synergien virker i din nye hverdag.

Du vil se verden omkring dig på en bestemt måde, men kan du se dig selv i den



Nathalie Dahl. Foto: Betina Rosenberg

verden sådan, som den du godt kan tænke dig at være i?

Når du starter at ændre dig selv, startes de ændringer, som du vil se omkring dig også.

Bliv skarpere på dine tanker om dig selv og dit forhold til de vigtigste mennesker i dit liv. Hvordan tænker og agerer du i forhold til job og penge? Hvilke tanker har du om de vigtige livsområder og hvordan de er i virkeligheden? Analysen vil skabe klarhed og synliggøre udfordringer, som hindrer din vej til balance og succes.

## Ryd op og giv plads til din succes

Inden du bygger noget nyt op, skal du fjerne det, som

ikke gavner dig.

Nogle gamle uheldige og ulykkelige oplevelser og negative overbevisninger har desværre stadig en negativ indflydelse på dig, dine beslutninger og dit liv uanset om du tænker på dem eller ej. Hvis du ikke bearbejder dem, lever de videre på det mentale plan og skaber forhindringer for det, du gerne vil opnå i livet.

Samtidig skal dit "mental fordøjelsessystem" aktiveres for at du fremover ikke samler på de kedelige oplevelser mere og slipper dem med det samme, den samme dag eller lige så hurtigt du kan.

## Få nye succesfulde vaner

Nu har du ledig plads til de

nye gode vaner, som bringer dig derhen, hvor du vil være i livet.

Det findes flere succesfulde vaner, som i den rigtige sammensætning giver en stærk virkning på dig og dine nye muligheder: at være positiv og gavmild, at have disciplin og være tålmodig, at holde fokus og være bevidst i hverdagen, at reagere på udfordringer med taknemmelighed.

Disse vaner er blot nogle af dem du vil lære. De kan implementeres i dit liv i små bidder indtil du bliver til en bedre version af dig selv.

Det tager tid, men det kan betale sig, da det sparer dig en masse tid og energi og bringer dig videre på en let

## FAKTA

### LYKKEEKSPERT 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 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.

Indehaver af firmaet "Anturi Life Coaching" og grundlægger af "Anturi Compassion Center".

[www.nathaliedahl.dk](http://www.nathaliedahl.dk)

og effektiv måde. På den måde opnår du det gode liv, du altid har ønsket dig.

Når du tager ansvar for dit liv og laver de små justeringer inde i dig selv, ændrer dit liv sig derefter. Det er kun dig selv med nogle effektive værktøjer der kan rette din kurs.

At ændre verden til et bedre sted at være er en stor opgave, men hvis du starter med dig selv, er det en let opgave. Hvis flere også gør det samme, bliver vi verdens lykkeligste mennesker i vores lille Danmark - også i virkeligheden.