

## LYKKEEKSPERT

# Ord er vigtige for dig og dine omgivelser

Nathalie Dahl

## 16.000 ord om dagen

Hver tanke udtrykt i ord er en kraft, hvis handling er uendelig. - L. N. Tolstoy

Man anvender gennemsnitligt 16.000 ord om dagen og forskere har bevist, at hvert ord der kommer fra vores mund er en energiimpuls og har en virkning, som mennesker har kendt til i flere tusinde år.

For er ikke så lang tid siden lavede IKEA et eksperiment, som gik ud på at mennesker skulle sige forskellige ord til to ens store grønne planter. En af plantene fik kun pæne og kærlige ord og den anden plante fik alle de grimme ord. Efter 30 dage var den første plante stadig lige pæn, men den anden var visen og fik gule pletter på bladene.

En japansk forsker Masaru Emoto har fået en Nobel pris for sine eksperimenter med vand. Han har bevist, at vandets molekyler ændrer sig pga positive og negative ord.

Menneskes krop består af cirka 70 procent af vand, så du kan let konkludere, at du selv bliver påvirket af, hvad du selv siger til dig selv og andre, og hvad andre siger til dig.

## Bandeord og negative ord har en negativ virkning

*"Ord kan slå ihjel og give livet tilbage" et gammel ordsprog.*

Bandeord, som er adresseret til en person, optages ikke kun af hans høreløse organer. Deres negativitet påvirker personen som helhed. Vibrationer af bandeord og negative ord virker destruktivt og fører til fysisk og mental ubalance. Konsekvenserne er dårlige nattesøvn, irritation, vrede og kronisk træthed. Og dette gælder både for "forfatteren" af de talte ord og for "offeret"! Ondskab, der vender udad, reflekteres også indadtil.

## Positive ord forstærker dit selvværd

*"Hvis man konstant får at vide, at man er en gris, vil man begynde at grynte!" - lyder et gammelt ordsprog*

Hvis du har en accepterende og positiv tankegang om dig selv, plejer du sikkert sige til dig selv, at du er en helt speciel og unik - en vinder, en heldig person, en sund person osv. Omvendt hvis du taler til dig selv på en grim og negativ måde, kritiserer dig selv og "hakker" på dig selv hele tiden, mister du dit selvværd, fx med sætninger som

**||** "Negative ord kommer fra negative tanker, og de kommer desværre lettere til os end de positive. Hvis du har 10 ting, som fungerer godt for dig, og en ting, som ikke fungerer, som du ønsker det, tænker du sikkert mest på og taler mest om denne ene ting, som du ikke er tilfreds med. Sådan er vi mennesker"

**||** Nathalie Dahl

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

"Jeg kan ikke klare det, jeg er ikke god nok, jeg er ikke dygtig nok for... osv sætter du rammer på din tilværelse og sætter en stopklods for udforskning og udvikling af din potentiale.

## Positive ord er en forudsætning for din succes

*Vores liv er, det vi tænker på og det vi taler om. - Den romerske kejser Marcus Aurelius*

Uanset hvilket projekt du starter på eller hvilket mål du sætter dig selv, er en af de vigtigste forudsætninger for succes at tro på det. Men det sker ofte, at tvivl ufrivilligt kryber ind i din bevidsthed. Så begynder du at stille smertefulde spørgsmål: "Kan jeg?", "Jeg har så lidt tid, hvordan kan jeg klare det?". Med en



Foto: Betina Rosenberg

sådan ballast i form af tvivl og bekymringer, vil det ikke være nemt at løse selv almindelige problemer, og endnu sværere at opnå succes. Ved at tvivle på dig selv og dine manglende evne til at overvinde vanskeligheder eller rettere sagt, forsikre dig selv om, at alt ikke vil fungere, bliver det svært til at få det at fungere. Alle tanker, alle ord skaber usynlige billeder, som danner dit livsprogram.

## Succesfulde gentagelser.

*Hvis du gentager "Alt er dårligt og det bliver værre og værre" i 3 dage, kan du ri-*

*sikere at få en depression.*

Her er nogle eksempler, som du kan bruge til at ændre dit liv i det positive retning, hvis du gentager dem, som passer til dine behov, flere gange om dagen. Det virker bedst hvis du siger de sætninger med følelser.

- Jeg er rolig
- Jeg har det godt
- Min krop er afslappet
- Jeg føler ro og balance
- Jeg er glad og jeg hviler i mig selv
- Jeg har nok tid og energi til alle mine dagsopgaver
- Mit sind og underbe-

vidsthed hjælper mig med at åbne alle døre

- Jeg er stærk
- Jeg kan klare det
- Alt vil fungere for mig

## Tal mindre - få mere energi og mindre stress.

*Tale er oversættelsen af vores tanker og vibrationer til ord og lyd.*

En af grundene til, at vi er så trætte idag og ikke når så meget, som vi gerne vil, er at vi snakker for meget. Hvis du formindsker det antal ord, som du siger i løbet af dagen til det halve, kan du

mærke det på din energi. Du bliver mere frisk næste dag. Hvis du bliver mere bevidst om, hvad du mest taler om og hvem du snakker med i løbet af dagen, får du en god mulighed for at lære dig selv bedre at kende og starte de positive ændringer i livet, som du har udsat i så lang tid.

Naturligvis er ord alene ikke nok. Du skal også gøre noget for at være den person, du gerne vil være, at behandle andre, som du selv vil behandles, og at holde dine aftaler det er også lige så vigtigt for din livssucces.