

SUNDHED & VELVÆRE



Du bestemmer selv, hvordan du har det!

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Du har nok prøvet at køre på motorvejen og opleve, hvordan en, som kører foran dig, ikke skynder sig med at skifte til højre bane? Du kan blive sur, råbe, vise fingre måske... eller du kan lade være med at reagere og holde dig i ro som om intet er sket.

Der kunne opstå andre situationer, hvor du reagerer på hvad der sker omkring dig: hun kan ikke være det bekendt eller det er uretfærdigt! Og flere ord i den retning. Det smitter af på følelserne og tankene. På denne måde påvirker det dig i flere dage/måneder/år efter.

At være bevidst og kunne holde ro i forskellige situationer er en vigtig faktor, hvis du ønsker at spare på din tid og energi til noget mere vigtigt i dit liv.

Mange tror at deres livssituation er påvirket af omverdenen og at den kan ændres, hvis eksempelvis man havde flere penge, boede i et hus, havde en kæreste eller hvis andre mennesker gad at gøre noget anderledes. Ofte tror du, at du ved hvad der skal til før du kan føle dig 100% lykkelig.

Jeg mener det er omvendt - hvis du vil ændre noget i dit liv, så start med at ændre dine tanker omkring en bestemt situation. Når du begynder at ændre dine tanker om alt omkring dig inklusiv dig selv, så begynder dit liv også at ændre sig i den retning du går efter.

Problemet ligger i at, du ikke har tid og du ikke tror nok på det.

Men... du kan faktisk selv bestemme, hvordan du har det, uanset hvilken situation du er i. Der er rigtigt for netop dig.

Hvordan omverdenen påvirker dig

Du bliver bombarderet og påvirket af rigtig mange forskellige ting i løbet af dagen. Af medier, arbejde, familie, venskaber, udfordringer, pres og jeg kan blive ved. Ligeledes kan musik, far-

ver, lyde, smage, dufte, steder, tidspunkter på dagen og vejret have betydning for om du går fra at føle dig glad til at blive ked af det eller omvendt.

Du bliver påvirket af andres tanker, følelser og energier. Dem kan du ikke se, men påvirkningen kan være stærk alligevel. Eksempelvis kan en negativ person sprede negativ stemning ud til mange andre mennesker. Negativitet spredes som en virus, men du bliver ikke smittet, hvis du er bevidst om, hvad der foregår omkring dig.

Du reagerer - er du en medløber?

Hver gang du reagerer på mennesker og situationer omkring dig, bliver du påvirket på en eller anden måde. Det sker hver eneste dag.

Hvis påvirkningen er positiv og din reaktion er tilsvarende, er det dejligt og godt for dig og dit helbred, men hvis du reagerer med vrede, aggression eller en anden negativ følelse, går det mest udover dig selv.

Hvis der sker noget negativt - bliver sagt eller gjort noget, som du ikke bryder dig om - gavner det oftest ikke at reagere med det samme. Når du er bevidst om, hvad der foregår, "observerer" du situationen og på denne måde beholder du ro, hvilket hjælper dig med at finde den bedste løsning ud fra den pågældende situation.

Generelt behøver du ikke at tage stilling til eller reagere på alt, men hvis du har bemærket, at du gør, kan du lave noget fysisk til du får pulsen op eller bliver træt. Således har du gennem din krop mulighed for at påvirke din mentale tilstand. Det plejer at give gode resultater - du får det

bedre. Du kender sikkert disse følelser efter træning eller svømning.

Hvordan du påvirker dig selv

Du lytter mere til dig selv end til det der bliver sagt omkring dig. Når du har en positiv dialog, hjælper du dig selv til at stå stærkt, men hvis dialogen eller monologen ikke er god, saboterer du din egen succes.

Du kan påvirke dig selv gennem dine tanker, ord og handlinger. Det er dig der bestemmer om du vil være glad, succesfuld eller omvendt.

Vejtrækning, motion, meditation og yoga har en stor effekt på din indre tilstand. Det har vand, kost, regelmæssige toiletbesøg samt mange andre ting naturligvis også, og disse ting påvirker dig indirekte.

For at du kan påvirke dig selv i en positiv retning, kræver det du konstant er bevidst om, hvad der foregår inde i dig - dine tanker, følelser, hvilke ord du bruger når du siger noget, men også hvordan du handler. Når du er bevidst omkring disse ting, kan du ændre en negativ tanke og gøre den positiv

uden den når at påvirke dig negativt. Det er jo lettere at standse noget småt såsom et snefnug end at prøve at standse noget stort, såsom mange snefnug der er blevet til en snelavine.

Lysten til at bedømme andre og følelsen af at være bedreviddende end andre, er et tegn på at dit hjerte er lukket. Når du har et åbent hjerte, accepterer du verden som den er, uden at bruge kræfter og energi på at vurdere alt og alle. Taknemmelighed, tilgivelse, medfølelse og fokus på de positive ting er nøglen til at kunne reagere fra hjertet uden at skabe vrede og aggression.

Som sagt bliver der hver eneste dag "serveret" noget til dig på det mentale plan, men det er udelukkende dit valg om du vælger at modtage det eller ej. Hvis du modtager det, bestemmer du også selv, hvor lang tid du opbevarer de givne følelser. På denne måde giver du andre og udefrakommende indtryk lov til at påvirke dit humør og dit liv.

Hvis du træffer beslutninger primært ud fra hvad andre synes og gør, løber du med flokken og vil opleve, at beslutningerne er forkerte for dig på længere sigt, idet de ikke kommer fra hjertet. Mange ting foregår ovenover logikkens grænse og derfor er det kun din egen intuition, der i stand til at guide dig til, hvad der er rigtigt for netop dig.



FAKTA

OM LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Nathalie Dahl er lifecoach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs erfaring.

- Certificeret Law og Attraction Coach, Mater Life og NLP Coach.
- Holder foredrag, workshops og individuelle sessioner i hele Danmark.

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.

Nathalie Dahl har sit eget tv-program på Fynbo TV hver onsdag klokken 22.

Hun er indehaver af firmaet "Anturi Life Coaching" og grundlægger af "Anturi Compassion Center".

www.nathaliedahl.dk

Kiropraktisk Klinik Otterup

Søndergade 26
(indgang fra Østergade),
5450 Otterup

64 82 14 42

www.otterup-kiropraktik.dk Mail: kontakt@otterup-kiropraktik.dk



Iain Hartfield
Aut. af D.K.F.

Konsultation dagligt efter aftale

Åbningstider
Mandag 8.00 - 18.00
Tirsdag-Onsdag 8.00 - 17.00
Torsdag 8.00 - 12.00
Fredag 8.00 - 15.30

SPORTSMASSØREN

Akupunktør & Lægeeksamineret massør



Kan afhjælpe:

- Stress
- Hovedpine
- Iskiassmerter
- Rygproblemer
- Skuldersmerter

Brian Held Christensen
Jernbanegade 3, 5450 Otterup
Mobil: 4063 1136
sportsmassorenordfyn@gmail.com
www.sportsmassoren.qsite.dk

Book tid til smukke negle

Ring for tidsbestilling eller en snak om, hvad jeg kan gøre for dig.



Se flere billeder på facebook

VIJA BOGENSE UGGERSLEV

v/Vibeke Nielsen tlf. 51 76 01 00



KIROPRAKTORHUSET Middelfart

Kiropraktik Massage Træning Digitalt røntgen Laserbehandling

HURTIG AKUT BEHANDLING!

Kiropraktorhuset Middelfart
Elmegade 3 • 5500 Middelfart • Telefon: 64 41 39 09
www.kiropraktor-middelfart.dk

Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere

NYE TÆNDER
Rådgivning om tandproteser.
Før og efter tandudtrækning

• Middelfart • Assens

Jernbanegade 75-77 Midtpunktet, dør 10 Tlf. 6441 2626

Det gamle Sygehus Odensevej 29A Tlf 6471 4141

Vi udfører reparationer indenfor 1 time

www.lisealfi.dk v/klinisk tandtekniker Lise Alfi

Scan koden og se filmen



UGEAVISEN NORDFYN

→ ugeavisennordfyn.dk

NYE TÆNDER

Rådgivning om tandproteser.
Før og efter tandudtrækning

Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere



• Middelfart • Assens

Jernbanegade 75-77 Midtpunktet, dør 10 Tlf. 6441 2626

Det gamle Sygehus Odensevej 29A Tlf 6471 4141

Vi udfører reparationer indenfor 1 time

www.lisealfi.dk v/klinisk tandtekniker Lise Alfi