

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Overproduktion, overforbrug og overspisning gør os ikke mere lykkelige

Nathalie Dahl
lykkeekspert

Overproduktion, overforbrug og overspisning bringer ikke balance. Tværtimod!

Du kan prøve ikke at spise en enkelt dag, og du bliver overrasket over, at du kommer til at føle dig mere letet og er mere energisk.

Mad, vin, sex, søvn og shopping giver fornøjelser, men når man benytter dem for lidt eller for meget, giver det ubalance. Ubalance på det mentale plan, som forstørrelser en risiko for en sygdom på det fysiske plan på lang sigt.

Så der skal være en balance med alt, vi går og laver. En bevidst balance.

Den balance kan man opnå, når man har ro, som de fleste desværre ikke har i dag. Tankene fylder meget, angst for fremtiden, for sygdom osv. har en styring over os. Det giver ikke mening!

Vi løber

Markedsføring gør sit, og vi løber, hvor andre synes vi skal hen - køber ting, gør ting, sætter mål. Blindt tror vi på, at "når jeg kan få alle de penge, så bliver jeg lykkelig." Men den glæde varer ikke lang tid, hvis bevidsthed og spirituel udvikling ikke følger med.

Vi løber med flokken, fordi vi mærker ikke, hvad er vigtigt for os. På lang sigt.

Lykke er baseret på følelser, og vi tror på at få de gode følelser, når det sker et eller andet i fremtiden. Men det er muligt at få de gode følelser her og nu uden at gøre noget ekstra for det.

Jo, en ting - at være åben og taknemmelig for livet i det mindste.

Vi løber med, fordi vi tror på, at hvis vi konstant har travlt, er det godt for os, så sker det noget, hvad ikke altid passer. Men hvis man føler, at man er på vej i den forkerte retning, er det klogt at standse op og finde den rette vej.

Et lykkeligt liv handler ikke om at have mange ting

Et lykkeligt liv handler ikke om at have mange ting. Det er en stor misforståelse, som er blevet skabt i vores materialistiske verden. Resultatet er:

1. Vi bliver ofte

målt på vores økonomi

2. Vi leder efter lykke de forkerte steder

3. Vi er ikke klar over at lykken er inde i ethvert menneske. Alle har den!

Så lykke er i dig og har altid været det. Når du smider de gamle briller, kan se og føle verden, som den er, og ikke som du tror den er.

Gå ind i og udforsk dig selv. Find ud af hvad du vil i livet. Få dig selv til at blomstre, så kan du hjælpe andre med dine evner på maksimum.

Her

er fem punkter, som man oftest nævner man, når man tænker på lykke:

1. økonomisk frihed
2. velykket parforhold
3. godt helbred
4. indre balance
5. At gøre noget for andre mennesker

Jeg er enig i, at alle de fem punkter betyder meget for et godt liv. Men en langvarende lykke er ikke afhængig af de punkter. En langvarende lykke er afhængig af, at du er klar til at være lykkelig. Når du er klar til at være lykkelig, bliver dine følelser, tanker, ord og intentioner mere positive, og det giver et skub til andre positive ændringer omkring dig på alle de fem punkter!

Din indre verden er en kilde til din lykke eller ulykke

Forståelsen for at din indre ver-

den, som andre ikke kan se, er en kilde til din lykke eller ulykke, er enormt vigtig.

Din indre verden skal plejes som en smuk have - den skal være ren og smuk. Du skal holde øje ved hvordan din have har det, sørge for at fjerne ukrudt og komme med gødning, når det er nødvendigt. En smuk have skal planlægges - hvornår gamle planter skal skiftes ud med nye planter, som gør dig glad.

Spørgsmål "Hvorfor gør jeg det?" er et meget aktuelt spørgsmål i Corona krisen. Det hjælper dig med at forstå dig selv bedre.

Et bevidst liv med medfølelse for andre mennesker er fremtiden

Et bevidst liv med medfølelse for andre mennesker er vores fremtid. Når man er opmærksom på sig selv og ønsker andre det bedste, - stopper man med at købe unødvendige ting og at overspise. Man bliver mere rolig og stresser sig ikke selv over de ting, som man ikke kan nå eller få. I stedet samler man på sin energi, som man har brug for at bevæge sig i den retning, man gerne vil.

Når Ro kommer, forsvinder "støj" og så får du mere klarhed. Klarhed over hvad sker i dit liv lige nu, klarhed over din opfattelse af dig selv og over hvad du endelig vil. Sammen med klarhed får du lyst til at ændre de ting, som du ikke er glad for. "Jeg skal have" ændres til dyb taknemmelighed og accept.

"Andre skal ændres" ændres til "Jeg vil ændres".

En drejning til et mere bevidst liv er det bedste drejningspunkt for de positive ændringer i livet

Tre praktiske øvelser til et mere bevidst og lykkeligt liv

Her er nogle værktøjer, som hjælper dig med at rette de få grader af din livsvej for at kunne komme

der, hvor du vil være.

1. Start med at skrive en taknemmeligheds dagbog.

Skriv minimum 5 ting, som du er taknemmelig for, hver dag. Selvom det drejer sig små ting i vores verden. Sig tak til alle omkring dig for alt, du finder på.

Sig tak for dit liv, for dit helbred, for din familie, som forhåbentlig har det godt. Taknemmelighed er et af de vigtigste værktøjer for at være glad og positiv.

2. Prøv at ikke klage og ikke kritisere dig selv i minimum 21 dage. For at gøre det lettere for dig selv, kan du skaffe et "påmindelses" armbånd. Start med at bære den på venstre hånd. Den øvelse aktiverer din bevidsthed. Lige så snart du får følelserne som vrede, skam, skyld osv. overflytter du armbåndet til din højre hånd og start forfra.

3. Drøm. Brug 20 minutter hver dag på at skrive alt, hvad du tænker dig i livet. Drøm lige som alt er muligt. Drøm ligesom at ingen bedømmer dig. Du bliver overrasket hvor mange ting kommer frem.

Du ændres - din verden ændres. Så få dig selv i god mental form og skab de mirakler, du gerne vil. Alt er muligt.

BLÅ BOG

NATHALIE DAHL

Lifecoach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder 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 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".