

# Mental Sundhed er at have sunde tanker

LYKKEEKSPERT  
NATHALIE DAHL

Begrebet "Mental Sundhed" er blevet meget moderne på det sidste og nævnt i forskellige sammenhænge. **MEN... Hvad betyder "Mental Sundhed" egentligt og hvordan påvirker det dit liv?**

Nogle siger, at Mental Sundhed er lig med trivsel. Men Mental Sundhed er en forudsætning for trivsel og en harmonisk tilværelse. En forudsætning for selvværd, indre ro, kendskab til sine evner og vejen til selvrealisering. Mental sundhed er at have sunde tanker. Så enkelt - men alligevel så svært er det.

## Alt startes med ens tanker.

Når du tænker dårligt om dig selv, smitter det af på dit selvværd og det begrænser dit potentiale. Du kan også blive syg eller få det svært ved at blive rask, når du konstant tænker på sygdom.

Når du siger til dig selv, at du ikke har det godt flere gange i løbet af 3 dage, så kan du risikere at få en depression. Man kan bilde sig selv noget ind som er helt forfærdeligt, og det kan man i værste tilfælde dø af. F.eks. en matros på et skib, som var "glemt" i en skibsfryser, døde simpelthen af sine tanker, da han var sikker på, at det var minus grader - selvom der var plus grader. Fryseren virkede ikke, men matrosens tanker fik hans krop til at tro på, at han kommer til at fryse sig ihjel, og det er det, som det endte med.

## Mental sundhed er også et sundt sprog.

Når du har sunde tanker, har du også et sundt sprog om/til dig selv,

din familie, dit arbejde, andre mennesker og dine andre vigtige livsområder f.eks. penge.

Når du har sunde tanker og et sundt sprog, kan du mærke, at du får det bedre følelses- og energimæssigt og det gælder også på det fysiske plan.

Det er vigtigt at bliver ved at være en vinder over sine tanker, også hvad man siger og hvad man gør. - At være konstant bevidst i og om sit liv.

Når du er bevidst, kan du ændre din livsretning og komme til at bevæge dig på den lyse side af livet. HUSK: "Gå imod solen, så ser du ikke skyggen".

Når du er konstant (!) ærlig med dig selv, kan du få overensstemmelse mellem dine handlinger og tanker og at være fri fra de mentale forure-

ninger som grådighed (lyst til at have mere og mere), tilknytning (ejerforhold), vrede på dig selv og andre, uvidenhed (jeg ved mere end du gør), snobberi, jalousi og dovenskab. De er de fleste gange årsager til angst, som paralyserer menneskes potentialer og vilje.

## Mental Sundhed er en fundament for balance.

Balance mellem sind, krop og sjæl (balance mellem det mentale, det fysiske og det energetiske planer) er nemlig en forudsætning for et langt, succesfuldt, lykkeligt og meningsfuldt liv.

Et liv, hvor man prioriterer sine værdier og lever ef-

ter dem.

Et liv, hvor man har medlidenhed for alt omkring en, da vi er allesammen forbundet i vores verden.

Et liv, hvor kærlighed er grundlæggende for vores eksistens.

Et liv, hvor man tager ansvar for sit eget liv og sit velvære i sine hænder.

Et liv, hvor man har lyst til at hjælpe andre med smil, inspirerende snak, et kærligt blik, god handling også økonomisk samt vigtigt at gøre det med hele hjertet.

## Mental sundhed er et "fordøjelse system".

Mental sundhed er et vel-fungerende "fordøjelse system" på det mentale plan.

Alle negative følelser skal bearbejdes løbende for at "det mentale affald" kan forlade kroppen uden videre ubehagelige konsekvenser. Derfor er systematisk mental fitness (arbejde med sig

selv på det mentale plan) er lige så vigtigt som fitness for kroppen.

## Hvorfor er usunde tanker så farlige?

Fordi de afspejles på persons tilstand (følelser), sprog (ord, hvad man siger i løbet af dagen) og videre på ens handlinger. Så når du ikke styrer tankerne, styrer tankene dig og dit liv. Når tankene er usunde og negative, bliver livet også mørkere.

## Hvor skal du starte med for at kunne være mere sund i dine tanker?

1. Identificere hvilke tanker du har. Også om dig selv.
2. Efterfølgende skal det ryddes op på det mentale plan fra din fortid
3. Efterhånden erstat de usunde tanker med de gode tanker

Det lyder enkelt, men det er ikke let, da 90% af alle tanker er de samme hver dag og 70% af dem er desværre negative.

At kunne realisere ens potentialer er et stort dilemma for mange. Man vil noget andet, men kan ikke finde ud af, hvad er det rigtige. Her kan det let opstå stress og depressioner.

Overvægt, ensomhed, misbrugsproblemer på forskellige planer har vi desværre i et stort omfang i vores lykkelige Danmark.

Alt det er konsekvenser af blandt andet "usunde tanker".

## FAKTA

LYKKEEKSPERT  
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 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)

**||** "Når du har usunde tanker og når du tænker på noget, som du ikke ønsker - får du uro, som skaber ubalance omkring dig. Kaos skaber kaos. Og så kan du ikke holde fokus på en ting af gang og kan heller ikke være effektiv på din arbejdsplads, fordi tankene styrer dig og ikke omvendt. Hvis du tænker dårligt om andre, har du det svært ved at skabe en god forbindelse til andre mennesker."

NATHALIE DAHL

