



Nathalie Dahl, lykkeekspert

Klumme: Når alt ikke går, som det skal

“Når du føler, at alt omkring dig kollapser, begynd at tænke på, hvad du vil bygge på den ledige plads” - OSHO

1. Smertegrænsen overskrides ofte ved udvikling og forandring.

Nogle gange står man ved en lukket dør. Ingen vej frem, ingen lys, hvor man er. Kun smerte og tårer tilbage og et evigt spørgsmål “Hvorfor mig?” Angst for det ukendte og fremtiden samt tryk med nuværende situation holder en tilbage.

Når alt er overstået, kan du ofte se, at det var tiden til at bevæge dig videre, men det kunne du ikke se dengang. Når man fornægter de kommende forandringer, bliver man ofte skubbet til kanten, hvor der er nødvendigt at tage stilling til sit næste skridt i livet. FX. Hvis man har mistet sit arbejde, betragtes det oftest som om det er verdens undergang, men om et stykke tid kan man se, at det var det bedste, der er sket. Oftest finder man noget bedre, hvis man tror på det.

2. Alt er midlertidigt.

Altid, når det regner, ved man, at det vil få ende. Hver gang når man er såret, bliver såret helbredt. Efter mørke

kommer der altid lys - man bliver mindet om det hver morgen, men det synes alligevel som om, at natten varer evigt. Det sker ikke. Intet varer evigt.

Så hvis alt er dårligt, skal du ikke bekymre dig, for det vil heller ikke vare evigt. At livet ikke er let i øjeblikket betyder ikke, at du ikke kan le. Det faktum, at noget generer dig lige nu, betyder ikke, at du ikke kan smile. Hvert øjeblik giver dig en ny begyndelse og en ny afslutning. Hvert sekund får du en ny chance. Bare grib den lige så snart den er der.

Livet går op og ned, og hvis du står foran “de mørke tider”, så mind dig selv om, at der er en mening med alt i livet.

3. Bekymringer og klager vil ikke ændre noget.

Dem, der klager mest, plejer at opnå mindst. Man bliver som fanget i negativitet og spilder sin tid og energi på at snakke om de negative ting. Det er altid bedre at forstærke sig selv om sin situation. Og selv om det nogle gange ikke lykkes, ved du, at du har gjort dit bedste, og får ikke dårlig samvittighed over det en dag

i fremtiden. Når du bevarer troen på, at du kan finde en løsning, og forsøger at gøre det igen og igen, forstærker du dine muligheder for at beherske situationen.

Og uanset hvad der sker i den sidste ende, så husk på, at positiv ændring oftest kommer, når du holder op med at klage over dine problemer og begynde at sætte pris på alt, hvad du har opnået i hidtil, og alt nyt, som kommer i fremtiden.

4. Du har en ubegrænset potentiale.

Man kan meget mere, end man tror på. Begrænsninger kommer fra din hoved. Så kan du starte fra at forstærke din tro på, at du kan. At du kan klare alt. Når du bliver mentalt klar, kan du også klare dine nuværende udfordringer i virkeligheden.

Affirmationer, - sætninger, som du gentager flere gange om dagen, virker som en reklame, som påvirker os uanset vi forstår det eller ej. “Alt bliver godt”, “Jeg kan klare alt”, “Mit liv er bedre i dag end det var i går” kan hjælpe dig med at tro på dig selv. Det tager tid, men det kan lade sig gøre. Du kan “programmere dig” selv til succes og et godt liv.

5. Livet startes ved accept

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. Inderhaver af firmaet “Anturi Life Coaching” og grundlægger af “Anturi Compassion Center

af sig selv.

En evig kamp med sig selv kunne tage flere år. Bebrejdelser, kritik, lyst til at ligne andre, utilfredshed med sig selv er spild af tid. Når du har lært at elske dig selv, kan du bedre forstå, hvad du endelig

vil, og at du fortjener det bedste.

Når du siger fra de ting og mennesker, som du ikke ønsker, frigiver du plads til alt, det du gerne vil. Vær dig selv. Det er ok at vise sine følelser. Det er ok at være sur, vred og at vise sin glæde og begejstring.

Tør at blive forelsket igen. At sige sin mening. At være stolt af, hvad du har opnået i livet.

6. Ændringer omkring dig startes i dine tanker.

“Hvad er kun et produkt af sine tanker. Det han tænker, bliver han.” - Mahatma Gandhi

For at ændre situationen uanset, hvor slem den er, skal du starte med at ændre retningen af dine tanker. Begyndelsen til dine handlinger ligger i dine tanker. På den måde påvirker tankene virkeligheden: omgivelser, din hverdag og din fremtid. Tankerne på det forventede resultat er ofte afgørende for, at du vinder situation eller taber den. Tankene kan give indre ro eller bringe livet i kaos. Så når alt ikke går som det skal, start med at give din opmærksomhed til de gode ting, som du har, i stedet for at bruge tid på det, som du har mistet. Koncentrere dine tanker på det ønskede resultat flere gange

II *Livet går op og ned, og hvis du står foran “de mørke tider”, så mind dig selv om, at der er en mening med alt i livet.*

om dagen, når du er total afslappet.

Når du har lært at kontrollere dine tanker, og vælger dem, som vil give den bedste løsning på din situation, begynder omverden at ændre sig. Du kan komme til løsningen på den mest effektive måde ved at holde dine tanker på en opgave af gang og bruge din mavefornemmelse hver gang, du skal træffe beslutning.

Hvis du opgiver noget, betyder det ikke, at du har tabt. Vær tålmodig og tro på dig selv. Alt ordner sig. Alle kan blive slået ned, men ikke alle kan rejse sig. Det kan DU!