

Skal 2020 være dit bedste år nogensinde?

Du kan ikke ændre på vaner, hvis hjertet ikke er med. Forbindelse med hjertet giver os ro. Men det er ikke naturligt for os, derfor skal vi lære det blandt andet med meditationer, som forbinder hjertet og hjernen.

Lykkeekspert

Nathalie Dahl

Der er nytår igen med nye muligheder og perspektiver. Nu er tiden til at opsummere, hvad det er sket for dig i løbet af 2019 og for at sætte nye mål.

Nye målsætninger er afhængige af dine ønsker og behov.

Hvad vil du? Hvad gør dig lykkelig? Hvad kan du gøre for andre?

Er det svært at svare på?

Forestil dig selv i fremtiden - se hvordan dit drømmeliv ser ud uden begrænsninger? Hvis du nu vandt flere millioner i lotto, hvad ville du så gøre?

Din forestilling skal være meget detaljeret. Vær kreativ og brug din fantasi. Forestil dig alle dine vigtigste livsområder: Helbred/sund livsstil, familieliv, kærlighedsliv, arbejde/karriere, penge/økonomi, socialt liv, personlig udvikling/hobby, bolig og så videre, hvor du er totalt lykkelig.

Hvad ser/hører/føler du, når du forestiller, at du lever, præcis som du ønsker dig? Det er ligesom at se en film med dig selv i hovedrollen.

Prøv det, når du er alene, og når du er totalt afslappet. Skriv så dine drømme ned på et stykke papir. Drømmene på skrift er dine nye målsætninger.

Du tænker måske, at "det er umuligt", eller at "jeg ikke er bedre end andre. Hvis de ikke kan, kan jeg slet ikke", eller at "jeg ikke kan få/opnå det alligevel". Hvis du tænker sådan, så mangler du tro på dig selv og succes. Det kan man arbejde på og få sig selv på sporet til sin lykke.

Hvis du vil stille et spørgsmål til et menneske om ens ønsker, bliver svaret ofte at "jeg vil være rask og lykkelig". Det er en forudsætning for at kunne opnå alt andet.

Når ethvert menneske forstærker sin krop og sin psyke med hverdagens mental og fysisk træning, skaber vi sammen et mere sundt samfund.

Bevidsthed er nøglen

Hver år bliver et enkelt ord mere populært end andre. Mental sundhed har været populær i 2018, bæredygtighed og klimaforandring har været mest nævnt i 2019. Jeg vil foreslå, at i 2020 bliver ord som nærvær, omsorg, godhed og medfølelse i centrum. De ord er livsnødvendige i dag, og *bevidsthed* er nøglen til dem alle.

Bevidsthed kan også hjælpe dig med at ikke bedømme andre, at forstå dine potentialer og få det bedste frem i dig.

Bevidsthed er nødvendig for at kunne styre dit sind, dit liv og for at nå dine egne og at de 17 fælles verdensmål.



Hvordan ser dit drømmeliv ud uden begrænsninger? Brug lidt tid, når du er alene og totalt afslappet, på at spekulere over det og skriv så drømmene ned som dine nye målsætninger, lyder opfordringen fra lykkeeksperten. Modelfoto/PR-foto

Tidligere var det præsterens opgave at lære mennesker om, hvad er rigtigt, og hvad er forkert. De gode kerneværdier fik børnene lært fra folkeeventyr og gode gammeldags tegnefilm, hvor kærlighed og godhed plejer at vinde. Sådan var det tidligere.

Verdensmålene og dig

I forbindelse med klimaforandring har vi sat os fælles 17 verdensmål. For at kunne nå dem, er vi nødt til at indse, at bagved alle de mål er os mennesker, samt vores indstillinger, holdninger og vaner. Og det er dem, som er afgørende for, at vi kan gøre en forskel for os selv og andre eller ej. Så mennesker, som dig og mig, skal arbejde på at ville og kunne ændre på vores dårlige vaner. Det kan vi gøre ved at være konstant bevidst om vores sunde tanker og gode intentioner.

Forståelse for at vi alle sammen er forbundet, og enhver af os er en del af en stor enhed, er desværre ikke til stede endnu.

Det kan du mærke, når du gør noget godt for andre, - du bliver mere glad og mere lykkelig. Når du tænker på andres behov, bliver du til et bedre menneske.

Men vi lever i en verden, hvor menneskes succes stadig oftest desværre måles på de materialistiske ting. Men materialistisk velstand uden velfungerende og kærlig familie er ikke så stor succes i

mine øjne.

Start med dig selv

Vores verden består af mange milliarder mennesker, og hvis hver person tager sig af sin egen livsstil, kost og opførelse, bliver verden til et bedre sted at leve i.

De usunde vaner, som ofte er baseret på dine negative overbevisninger og arv fra din familie og kultur omkring dig, står i vejen for alle de positive ændringer. At kunne ændre på sine vaner er en kæmpe udfordring, og det kræver at kunne gå over sin komfortzone.

Du kan ikke ændre på vaner, hvis hjertet ikke er med. Forbindelsen med hjertet giver os ro. Men det er ikke naturligt for os, derfor skal vi lære det blandt andet med meditationer, som forbinder hjertet og hjernen.

Hvis man ikke har disciplin og selvforståelse, giver vores hjerne os et kæmpe problem. Løsningen på det er at holde fokus på hjertet - at lære at føle forbindelsen.

Du kan også åbne hjertet med at lære at lytte til andre. At lytte uden at fordomme eller at træffe hurtige konklusioner, bare at lytte indtil person ikke har mere at sige.

Du kan også oprette forbindelsen med hjertet igen ved at praktisere daglige meditationer. De kan hjælpe dig med at føle livet hver dag og at træffe de rigtige beslutninger. Du kan starte med fem minutter i stilhed og/eller at

lytte til guidede meditationer, som du let kan finde på Youtube eller Google.

Den anden vane, som gavner dig, er at lære at dele. Det giver dig et større ansvar for at tage dig af andre, vores land og vores planet. Når du hjælper andre, giver det dig som sagt følelse af glæde og dyb tilfredshed.

At få forståelse for dig selv og ikke dine roller, kunne være det næste step. At være sig selv er ikke en let opgave for mange i dag. Selvom alt er i orden, prøver man at finde på noget, som ikke er i orden. Der sker på en måde en fornægtelse af sig selv.

Uden at forstå dine egne følelser og tanker har du svært ved at forstå andres følelser.

En ny vane med at være bevidst hjælper dig med at registrere, hvad du føler og tænker i løbet af dagen. Og pga direkte forbindelse mellem dine tanker og handlinger kan du selv kultivere de gode handlinger med at styre dine tanker.

At være bevidst om dig selv vil også give dig succes på andre menneskes livsområder, som er baseret på en god kommunikation.

Et stærkt forhold

Mobiltelefon, Facebook og andre elektroniske opfindelser har ikke ført mennesker tættere sammen. Tværtimod. Mange har en dyb følelse af ensomhed. Statistikken viser, at mange ikke er i stand til at

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

dyrke et seriøst langt forhold fyldt med mening.

Ord som nærvær, omsorg, godhed og medfølelse kunne være meget aktuelle i at lære at være sammen og ikke være bange for at stå op for hinanden. Samt for at få alle danskere til at tænke mere på vores danske kerneværdier og også at leve efter dem.

Nytår plejer at være en perfekt start på at implementere de gode vaner, som bringer dig ro og succes samt at komme tættere på Verdens fælles mål.

Hvis du er klar til at rydde op i dit liv og lære mere

om, hvordan du kan implementere de gode vaner i livet, holder Nathalie Dahl foredrag "Hold dig i mental form" med efterfølgende workshop i Nyborg den 12. februar kl. 19. Se mere her <http://www.nathaliedahl.dk>

