

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Hvordan bliver du mere lykkelig i det nye år?

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs-erfaring.

Hun er Certified Law of Attraction Coach, Master Life og NLP Coach.

Hun holder foredrag, workshops og individuelle sessioner i hele Danmark.

Hendes motto er: "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 for blandt andre Jyske Medier, Alt for damerne, Søndagsavisen, B.T., BusinessNyt.

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

Indehaver af firmaet Anturi Life Coaching med kontor på Ærtekliden 10 i Vissenbjerg.

Telefon 2323 9977.



LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

DER ER KUN få dage tilbage til det nye år. Mange bruger disse dage for at gøre status, reflektere, sætte mål og slippe af med alt det, der forhindrer én i at leve som man egentlig gerne vil.

Hvis du ofte føler dig stresset, har angst, byrden af uløste problemer, skyld eller beklager dig over fortiden - er tid til at tage dig sammen og minde dig selv om, at det ikke er andet, end dine negative tanker, der forhindrer dig i at leve!

Slip negative følelser. Skyldfølelse og angst for fremtiden er store forhindringer til at lave det, hvad du virkelig vil.

Lad være med at fortryde noget. Alt har mening, selvom du ikke kan se den endnu.

Slip bekymringer. At bekymre sig er det samme som at bede om noget, du ikke har brug for.

Slip negative situationer, som du har haft i 2017 ved at ændre din reaktion på dem. Du kan ikke ændre fortiden, men du kan starte på et nyt kapitel i dag.

Slip negative tanker. Du kan selv vælge dine tanker, og det kan betale sig at vælge de positive. Når lyset kommer, forsvinder mørket. Så når du systematisk vælger positive tanker, vil de tanker, som begræn-

Informationsmøder om gasledningen Baltic Pipe

Miljøstyrelsen og Energistyrelsen har indledt miljøvurderingen af Baltic Pipe – en mulig ny udbygning af det danske gassystem, der skal forbinde Danmark og Polen med Norges gasnet i Nordsøen. Dermed kan Danmark, Polen og andre lande i østlige Europa få direkte adgang til norsk gas. Læs mere om projektet og hent et detaljeret kort på energinet.dk/balticpipe

I den såkaldte idéfase, som varer til den 22. januar 2018, kan borgere og andre interessenter sende forslag og kommentarer til miljøvurderingen af projektet til Miljøstyrelsen.

I idéfasen inviterer Energinet alle interesserede til at høre mere om de tekniske anlæg, der planlægges i forbindelse med Baltic Pipe.

For at give så mange som muligt lejlighed til at deltage er møderne organiseret som åbent-hus-arrangementer fra kl. 15-20. I dette tidsrum vil medarbejdere fra Energinet stå parat til at svare på spørgsmål og lytte til forslag og kommentarer.

8. januar 2018 kl. 15-20

KFUM hallerne
Peter Tofts Vej 21
6000 Kolding

9. januar 2018 kl. 15-20

Comwell Middelfart
Karensmindevej 3
5500 Middelfart

10. januar 2018 kl. 15-20

Varde Fritidscenter
Lerpøtvej 55
6800 Varde

10. januar 2018 kl. 15-20

Årslev Forsamlings- og kulturhus
Bystævnet 13
5792 Årslev



LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

|| *If you always do, what you have always done, You'll always get, what you have always got.*

- HARRY FORD

|| *Alle vil være lykkelige, og det er jo ethvert menneskets ansvar for at føle sig sådan. Nogle gange drejer det sig om at være mere bevidst om, hvordan man har det og lave ganske små ændringer, som kan være nok for at få masse af lykke i sit liv.*

ANTURI

ser dine muligheder og din potentiale, efterhånden forsvinde. Det tager længere tid, end i den fysiske verden, hvor vi kan se resultatet med det samme.

Slip gamle overbevisninger, som ikke gavner dig. Overbevisninger om dig selv, om penge og andre vigtige livsområder. Det vi tror på er ofte ikke sandt. FX. Hvis du har en overbevisning om at der er noget du ikke kan, kan du være sikker på, at du heller kan det i den fysiske verden.

Lav en grundig rengøring af huset og omkring dig. Ryd op og smid alt det ud hjemme, som du ikke har brugt i mere end 2 år. Slet alle de filer på din PC, som ikke er aktuelle mere. Smid alle unødvendige ting ud fra dit kontor.

Efter "Udrensning" får du mere plads til godt nyt. Hvad vil du? Der skal sættes klare fremtidsmål. Du kan ikke nå til en havn, hvis du ikke ved, hvilken havn dit skib sejler til.

FIND UD AF, hvad du vil, hvis du havde alle muligheder. Det kan være, at du vil finde ny kærlighed, et nyt job, at tabe dig, at købe en ny bil eller at flytte ind i dit drømmehus. Giv dig selv tid, og beskriv dit drømme-liv på skrift. Skriv teksten under overskrifterne: Dig selv, parforhold, job/karriere, penge/økonomi, ting, jeg vil købe, ting, jeg vil opnå osv.

Slip tanken om, at dine drømme ikke er vigtige. Følg dit hjerte.

De følgende spørgsmål hjælper dig med at få et overblik over nogle af dine vigtige livsområder:

Parforhold/familie

Er jeg tilfreds med min partner/ med forhold til børnene og andre medlemmer i min familie?

Er der en god atmosfære i min familie? Er allesammen glade?

Er der nogen ting jeg er utilfreds med?

Hvad kan jeg gøre for at rette op på det?

Hvilken rolle spille min familie i mit liv?

Bruger jeg nok tid sammen med min familie?

Kender jeg min familiedlemmers behov, interesser og børnenes venner?

Laver vi noget sammen? Hvad vil jeg ændre i min familie, hvis jeg kunne?

Hvad vil jeg gøre for at det bliver endnu bedre?

Arbejde / karriere
Hvorfor arbejder jeg?

Elsker jeg mine arbejdsopgaver?

Er jeg stolt over mit status på arbejde?

Kommer jeg tættere på min drøm?

Hvad vil jeg beskæftige mig med om 5 år? 10 år?

Ønsker jeg at blive ved med at have det samme arbejde?

Hvad kunne jeg ændre?

Hvad skal jeg gøre for at udvikle min forretning og alligevel få mere tid til mig selv?

Penge / økonomi

Er jeg tilfreds med min økonomi?

Har jeg økonomiske planer 1, 5, 10 år frem?

Er jeg rolig for fremtiden på den økonomiske plan?

Hvilke indtægter har jeg?

Er jeg fornuftig med mine udgifter?

Har jeg gæld?

Skylder jeg nogle penge? Hvordan kan jeg forbedre min økonomi?

NOGLE GANGE ER det svært præcist at definere, hvad man vil. I dette tilfælde så start med små justeringer i dit liv såsom at stoppe med de ting som du ikke vil og/eller dem, som ikke gavner dig.

Her er 12 ting, som ikke gavner dig, og dem skal du IKKE gøre for at få større chance til at opnå, hvad du ønsker dig i det kommende år.

Her er en kort forklaring på hvorfor.

For at komme fra punkt A til punkt B har du brug for tre ting: tid, energi og fokus på at gå i den rette retning.

Hvis vi siger, at du i alt har 100% energi, hvad plejer du så at bruge den til? Vi kan sige, at mindst 5% bruger du på at kritisere dig selv, 10% bliver brugt på at kritisere andre, 3% tager bestræbelserne for at være perfekt, 15% bruger du på tankerne om din fortid, 10% går til tankerne om fremtiden, 5% er på at fortælle andre om nogle negative oplevelser, du har været udsat for, 24% på at ikke at acceptere en bestemt situation (du er lige blevet fyret, er blevet forladt af kæresten osv.) Så hvis du ikke er opmærksom på det, har du allerede brugt mere end 50% af din kostbare energi samt din tid på ingenting. Du har derfor ikke haft overskud til at tage det første skridt mod dit mål.

Du er mindre motiveret, og der er en stor risiko for, at du vil opgive at nå målet.

Her er de ting, som du ikke skal gøre for at skabe mere plads i dit liv og for at kunne spare på tid og energi til de vigtigste ting i livet:

1. AT KÆMPE MED dig selv. At være utilfreds med din krop eller din personlighed. I stedet for, så kig på alt det, du allerede har opnået i dit liv, og ros dig selv - også for små ting.

2. AT HAVE MEDLIDENHED med dig selv. "Hvor er det synd for mig", "jeg er så uheldig, trist, alt er imod mig". Når du påtager dig ansvaret, tager du ikke ansvar for dit liv. Mange vælger ubevidst at være ofre, fordi de vil have opmærksomhed fra omverdenen. Det er dit liv, og det er kun dig, der bestemmer, om du er en vinder eller et offer.

3. AT GIVE ANDRE skylden for en bestemt situation ("min mor har aldrig elsket mig", "hvis jeg ikke var blevet fyret for tre år siden, var mit liv helt anderledes lige nu"). Tilgiv dig selv, selve situationen og de mennesker, som var involveret i den. Giv slip. Find i stedet for positive ting, som du kan være taknemmelig for i den situation.

4. AT STRÆBE EFTER at være perfekt eller at ligne en anden person (kropmæssigt og på det personlige plan). Det findes ikke perfekte mennesker. Du er unik og god, som du er. Så sammenlign dig selv med dig selv fra i går. Det kan du lære af.

5. AT VÆRE I TANKERNE i fremtiden. Ofte bliver du bange for et eller andet (for at blive ensom, afvist, fattig, at få fiasko, miste arbejde), og på den måde begrænser du dig selv allerede på det mentale plan. Tro på, at uanset hvad, så får du det bedste. Husk på, at du skal opnå dit mål i tankerne først. Sådan forstærker du din energi på vej dertil og kommer hurtigere frem.

6. AT VÆRE I dine tanker i fortiden ("hvis jeg ikke havde

sagt sådan", "hvis bare jeg havde gjort dit eller dat", "hvis hun/han var i live nu"). Dem, som du savner, eller som ikke er her mere, skal naturligvis ikke glemmes, men de tilhører fortiden med al din kærlighed, respekt og taknemmelighed. Fortiden skal ikke have lov til at påvirke dig negativt, for kan du ikke ændre. Kig fremad. Lev i nuet.

7. AT TÆNKE PÅ, hvordan andre tænker om dig, og om de kan lide dig eller ej. Tænk bare på, at andre også er usikre, og andre er også bekymret over hvad du tænker om dem. Vær nysgerrig over for andre. Spørg. Lyt til dem med dit åbne hjerte og misbrug ikke deres tid.

8. AT FORTÆLLE ANDRE om dine negative oplevelser (F.eks. "du har lige fået en parkeringsbøde"). Kan du ændre på det? Nej. Så lad være at blive mere irriteret over den, hver gang du kigger på den, og/eller når du fortæller om den til dine venner. Så betal den hurtigst muligt og få den ud af dit liv.

9. AT KRITISERE et eller andet for eksempel samfundet, omgivelserne eller menneskene omkring dig. Hvis du vil ændre på nogen eller noget, er du nødt til at starte med dig selv. Lær at være glad og lav en plan for, hvad du kan gøre for at forbedre det, du ikke synes om.

10. AT VÆRE SAMMEN med negative mennesker og mennesker som ikke vil udvikle sig. Dem som snakker om de samme ting i flere år i træk. De misbruger din tid, og skaber dårlige tanker og stemninger i dit sind.

11. AT LADE VÆRE med at reagere, hvis du føler, at du er ked af det, sur, trist eller fornærmet. Sig det til den person, som har givet dig de følelser. Gør rent bord og bliv glad. Hvis du ikke gør det, opstår den samme situation igen og igen.

12. AT ELSKE ANDRE mere, end du elsker dig selv. Det lyder paradoksalt, men du kan give mere kærlighed til

dem, som du holder af, og du bliver mere værdsat og elsket, når du har skabt et fantastisk forhold til dig selv først.

DU FÅR DET, som du mest tænker på og bruger din tid og energi til.

Jeg ønsker dig en fantastisk 2018 og, at du får og opnår, hvad du vil i det kommende år!

Skynder mig at tilføje, at du også skal være åben for, at måske findes der noget

andet, som er endnu bedre for dig, end det du ønsker og forestiller dig.

Lykken er ikke destinationen, men en rejsemåde. Så nyd livet, sæt pris på din tid her og lev fuld ud hver eneste dag. Hver morgen får du en værdifuld gave - den kommende dag. Så indstil dig selv på at være lykkelig og tro på, at du fortjener det. Sig til dig selv hver eneste morgen, at dagen i dag er den bedste dag i mit liv. Og det bliver den!

Paryk?

Kontakt os først!

Vi guider og hjælper dig hele vejen, både i forbindelse med ansøgning ved kommunen, og tilpasning af din paryk.



Østergade 39 · 5610 Assens · 64 71 42 22



DANMISSION GENBRUG, ØSTERGADE 2, ASSENS

KIG IND

- Nye varer hver uge!
- Danmission hjælper fattige og udsatte mennesker i Afrika, Asien, Mellemøsten og Danmark
- Bliv en del af vores frivillige fællesskab



DANMISSION
GENBRUG

☎ 25 52 73 18 📍 Danmission Genbrug Assens

www.genbrug.danmission.dk