

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL



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 ad 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.

Mental sundhed er at have sunde tanker

Nogle siger, at mental sundhed er lig med trivsel. Men mental sundhed er en forudsætning for trivsel og en harmonisk tilværelse. En forudsætning for selv-værd, indre ro, kendskab til sine evner og vejen til selv-realiserings.

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 selv-værd, 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 tre dage, så kan du risikere at få en depression.

Man kan bilde sig selv noget ind, som er helt for-færdeligt, 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 minusgrader - selvom der var plusgrader.

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.

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 ad 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.

Sundt sprog

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 blive ved at vinde 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 forureninger 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 doven-

skab. De er de fleste gange årsager til angst, som paralyserer menneskes potentialer og vilje.

Et liv i balance

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 efter 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 velfungerende "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.

Farlige tanker

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

Dilemma

Det lyder enkelt, men det er ikke let, da 90 procent af alle tanker er de samme hver dag, og 70 procent 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".

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragholder 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 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".

Tel.: 23 23 99 77, www.nathaliedahl.dk

Foto: Betina Rosenberg

