

LYKKECOACH NATHALIE DAHL

Skal 2019 være som du ønsker, eller... som det plejer?

NYTÅR: Hvornår har du drømt om noget sidste gang? Hvad tænker du på, lige så snart du drømmer om noget? "At det er umuligt?" eller at "jeg ikke er bedre end andre?" eller at "jeg ikke kan få/opnå det alligevel?" Her er nogle få grunde til, at du ikke drømmer:

1. JANTELOVEN BEGRÆNSER DIN FANTASIER: "Du skal ikke tro på, at du er noget". Her døde vores drømme.

2. MANGEL PÅ SELVVÆRD BEGRÆNSER DIG I AT ØNSKE DIG NOGET STORT: "Jeg fortjener det ikke" siger dig indre stemme. Hvis du fik noget negativt at vide om dig selv i barndommen eller fra din eks, kan det hænge på dig i rigtig lang tid.

3. DU VED IKKE PRÆCIST, hvad du vil. Mere end 90% af menneskene ved ikke, hvad de på sigt ønsker sig. De tænker oftest på, hvad de ikke ønsker sig, i stedet for at drømme om, hvad de vil opnå.

4. DU ER IKKE I BALANCE, er stresset, bekymret, ked af det, forvirret osv. Når tankerne er kaotiske, har man simpelthen ikke overskud til sine drømme.

5. DU HAR IKKE TID TIL DET, da du tænker på alle andre mere praktiske ting og ofte er sammen med nogen eller sidder ved fjernsynet eller computeren osv.

II Flere store mænd fra hele verden siger, at det er vigtigt at kunne drømme for at kunne opnå, hvad man vil:

II "Alle vores drømme kan gå i opfyldelse - hvis vi har modet til at forfølge dem" - Walt Disney

"Det eneste, der står imellem dig og din drøm, er viljen til at forsøge og troen på, at det rent faktisk er muligt" - Joel Brown

"Hvad sindet kan forestille sig, kan det opnås" - Napoleon Hill

6. Du tror ikke, at du har tid til det pga. andre prioriteter eller du tror simpelthen ikke på, at det kan ændre noget.

Forbered dig

Du kan opnå betydeligt mere, hvis du forbereder dig til det nye år - med andre ord, hvis du forstår hvad du vil, laver en skriftlig plan og bliver mentalt klar til, at den lykkes.

Dine drømme kan hjælpe dig med at give dig mere forståelse for hvad du vil. Forestil dig selv i fremtiden - se hvordan dit drømmeliv ser ud uden begrænsninger?

Hvis du vandt flere millioner i lotto, hvad vil 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 osv. hvor du er total 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. Skriv så dine drømme ned på et stykke papir.

Se, alt startes ved tanker!

Når man virkelig med åbent sind tror på noget, modtager man det med store sandsynlighed også (naturligvis skal man også gennemføre nødvendige handlinger) Derfor er troen den væsentligste årsag til at du opnår, hvad du vil, eller ej.

Så start med:

1. At tro på dine resultater.

2. At tro på dig selv og at du kan ændre dit liv.

3. At tro på, at du bliver hjulpet undervejs.

Glem ikke taknemmelighed.

Det lyder banalt, men taknemmelighed er et fundament for at finde indre ro og at kunne acceptere alt, hvad du har her og nu, derfor er taknemmelighed en forudsætning for alt hvad du vil få.

Nu kommer det et let og dog meget svært spørgsmål: Hvilket resultat forventer du? Hvad vil Du? Hvad vil du opnå i 2019 med dig selv, din familie, dit parforhold, din

karriere, din økonomi? Hvad gør dig lykkelig? Vær 100 % ærlig overfor dig selv og svar på de spørgsmål UDEN at tænke meget.

Når du har fået en forståelse for, hvad du endelig vil, kan du sætte dine målsætninger, for eksempel:

Mine personlige mål til 2019 er:

- Min ideelle vægt er XX kg.
- Jeg har fået XXX sertifikat.
- Andre mål.

Lav det samme med dine andre vigtige livsområder: familie, parforhold, karriere, økonomi, bolig, vennerforhold og andre.

Prøv at knytte dine følelser til hver af dine målsætninger, f.eks.

Hvad føler du, når du har din ideelle vægt?

Hvad føler du, når du har fået XXX sertifikat?

Hvad føler du, når du har opnået andre mål?

Hvad føler du, når du står op om morgenen med tanken om, at du har opnået alt, hvad du har ønsket dig?

Hvilke følelser minder dig om de følelser, som du vil få? Hvilke handlinger kan hjælpe dig til at få de følelser?

Hvordan kommer du til at ligne en person fra dit drømmeliv?

Lige så snart du kommer til at ligne ham eller hende, sker der nogle ændringer i dit liv i den retning, som du netop ønsker dig.

Mest interessant er at du faktisk ikke stræber efter et bestemt mål, men du stræber efter de følelser og fornemmelser, som du håber at få, når du har opnået dit mål.

Når du holder fokus på, hvad du føler, kommer dine oprigtige følelser og målsætninger frem og de er mere rigtige for dig.

Desuden kan du tydeligt se, hvor dit liv er i modstrid med dine "sande ønsker", hvor er der plads til kærlighed, accept, frihed, kreativitet og trivsel. Kort sagt hvor er der plads til lykken.

En sygeplejerske fra Australien, Bronnie Ware har plejet døende patienter i deres tre sidste uger af deres liv.

De sagde til hende, at det

FAKTA

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

de mest fortryder er:

lykke og succes i det kommende år!

1. At de ikke var modige nok til at kunne leve deres eget liv

2. At de arbejdede for meget

3. At de ikke fortalte de mennesker, de elskede, om deres følelser

4. At de mistede kontakten med deres venner

5. At de ikke tillod sig selv at være lykkelige

Måske kunne du for din egen skyld lære af deres fejl, inden det bliver for sent, og ændre kurs i retning af dit drømmeliv i den første måned i det nye år?

Og hvis du gør det, bliver du meget overrasket når du en dag kan se, at dine ønsker ét efter ét går i opfyldelse.

Jeg ønsker dig masser af

