

Et par ord til de kønne, unge mennesker

AF NATHALIE DAHL

Life Coach

GRØNNEMOSE: Overalt i Danmark bliver der i disse dage holdt mange fine taler til de mange studenter.

Også jeg har lyst til at bidrage med par ord til de kønne, unge mennesker. Ord, som jeg ville have ønsket, nogen havde sagt til mig den dag, da jeg stod med

mit eksamenspapir i hånden.

Det, jeg vil sige, er meget vigtigt for de unge at vide, men desværre bliver der ikke undervist i det i skolerne.

- Husk at være glad for dit liv og at være taknemmelig for små ting, som lykkes for dig.

- Elsk dig selv. Du kan ikke elske andre uden at kunne elske dig selv, og samtidigt får andre lettere ved at elske dig.



■ "Elsk dig selv. Du kan ikke elske dig andre uden at kunne elske dig selv" er et af mange råd til studenterne fra life coach Nathalie Dahl. ARKIVFOTO: LASSE HANSEN

- Ros dig selv i stedet for at sige, at du ikke kan, for "jeg er ikke smuk nok" eller "jeg er ikke dygtig nok" osv.

Overvind dig selv

- Overvind dig selv. Prøv at gøre de ting, som du har det svært ved. (Pigen, som sang til festen er et godt eksempel)

- Sammenlign ikke dig selv med de andre. Sammenlign dig selv med dig selv fra i går.

- Omgås ikke mennesker, som er negative det mest aftiden, for de trækker dig ned.

- Lyt til din hjerte. Brug din intuition. Lyt til din indre stemme og lyv aldrig overfor dig selv.

- Vær opmærksom på dine følelser og dine tanker. Husk,

at du tiltrækker det, du mest tænker på.

- Vær opmærksom på, hvad og hvem der gør dig glad eller ulykkelig og reager på med det samme.

- Tag ikke alt for alvorligt. Alt går over. Husk, når der kommer en afslutning på noget, er det altid en begyndelse på noget anden, som er bedre for dig.

- Lev i nuet. Nyd livet. Lav være at bruge tid og energi på din fortid. Fortiden er allerede datid og er forbi, et nyt er her nu...

- Stress ikke dig selv med tanker om fremtiden, der er ingen grund til at være bekymret for den. Af alle de bekymringer, som du gør dig nu, er det kun

måske 1 %, der kommer til at ske for dig i livet. Lad være med at bruge din kostbare tid på det. Jo mere positivt du tænker, des mindre grund er der til, at dine bekymringer overhovedet bliver til virkelighed.

Vis respekt

1- Lyt til andre, vis dem respekt og accepter dem, som de er. Lyt til det, de er interesseret i og snak med dem om det. På den måde kan du finde flere gode venner.

- Find ud af, hvad du vil beskæftige dig med fremover. Vælg en uddannelse og et arbejde, som er rigtig for dig, noget som du er god til og elsker at lave. Når du rammer det, skal du ikke ar-

Nathalie Dahl

→ Anturi Life Coaching har adresse i Grønnemose.

→ Nathalie Dahl står bag firmaet.

→ Hun er uddannet Life Master Coach, Law of Attraction Coach, NLP coach og OSHO meditationsinstruktør. I

→ Træffes på tlf. 23 23 99 77.

→ Yderligere information på hjemmesiden: www.anturi.dk.

bejde en eneste dag i dit liv uden glæde og tro på dig selv.

Der ligger din succes. Man kan ikke nå toppen eller få succes ved kun at være flittig, for du skal også brænder for det.

Gå efter målet

-Vær systematisk, gå efter dit mål, giv ikke op, uanset hvor mange "nej'er" du får på vejen til din succes.

-Hold fokus på dit mål. Vær effektiv. Tag en opgave ad gang en og start din dag med de kedeligste og vigtigste ting for at får dem færdige.

-Forestil dig, at du ikke skulle arbejde for penge. Hvilket liv vil du så have? Forestil dig det meget detaljeret (din økonomi, bolig, kæreste, venner, helbred, job osv.) Et klart billede af din fremtid hjælper dig til at lave en plan, en skriftlig plan for dit drømmeliv. Du bliver glædelig overrasket, når planen bliver opfyldt.

Held og lykke i fremtiden!