

Nathalies seks råd til at booste dit selvværd

NATHALIE DAHL STÅR BAG ANTURI LIFE COACHING

AF HENNING FRANSEN

hef@fyens.dk

GRØNNEMOSE: Otte sekunder. Så længe eller rettere så kort tid bruger vi på at vurdere et menneske, vi møder.

- Derfor er udseendet af stor betydning. Din påklædning, makeup og frisure skal passe til din personlighed, men også til stilen og traditionerne hos de mennesker, du planlægger at være sammen med, siger Nathalie Dahl, som sidste år nedsatte sig som coach - Anturi Life Coaching kaldte hun sit firma.

- Mange bruger givetvis meget tid på udseendet, men jeg synes også, man skal bruge tid på det, der ikke umiddelbart kan ses, nemlig dit humør og sindstilstand, sådan at du bliver naturligt glad og derfor ikke behøver tage en glad maske på, siger Nathalie, der har slået sig ned i Grønnemose. Med sig i bagagen havde hun mere end 20 års virke som forretningskvinde, bl.a. som blomstersælger hos Plantas og personligt kendskab til fire kulturer, den russiske, den indiske, den amerikanske og den danske.

Det gælder om at ens - kald det følelser, humør eller sindstilstand - kommer i topform.

- Jeg har seks tips, som kan hjælpe dig til at føle dig afslappet og få dig til at udstråle selvtillid og glæde, som vel at mærke andre ikke kan undgå at bemærke, siger Nathalie, der bl.a. har uddannet sig til Life Master Coach.

1. Check din kropsholdning

Er din krop spændt eller afslappet?

Din krop, dit sind og din sjæl er forbundne. Så lige så snart du har rettet din ryg op i "dronningestilling" forstærker du dit selvværd. Du kommer også til at føle, at du har mere energi, og du er ikke længere et offer.

Hvis du føler, at kroppen er for spændt, så spænd den endnu mere. Hold den spændt, lige så meget du kan, og slap så af. Du kan gentage det nogle få gange indtil du kommer til at føle dig meget afslappet og rolig.

2. Vær positiv

Vær opmærksom på, hvordan du har det, og koncentrer dig om alt det, der gør dig glad.

Man kan ikke være positiv hele tiden, men hvis du er på vagt, kan du, lige så snart du får en negativ tanke, ændre den til noget positivt. En negativ tanke er som en bakterie. Lige så snart du er startet med at tænke på din



■ Nathalie Dahl har slået sig ned i den højfynske natur og nedsat sig som coach. ARKIVFOTO: LASSE HANSEN

første negative tanke, kommer den anden og den tredje osv. Så det er lettere at stoppe op ved den første, når den ikke har så stor magt over dig.

Se positive ting i andre mennesker frem for de negative. Det forbedrer jeres forhold.

Øvelse nr. 1

Find tre positive ting omkring dig, hver gang du kommer til at tænke på det i løbet af dagen.

Øvelse nr. 2

Find en kvalitet i hver person, som du møder i løbet af dagen.

Fakta

Der er lavet en undersøgelse af 100 par, som er blevet gift i samme årstal. De par, som så flest negative ting i partneren, var ikke sammen efter 20 år. Men de, som roste hinanden og fremhævede de positive ting, var stadig lykkelige.

3. Vær taknemmelig

Det findes altid noget, du kan være taknemmelig over.

Taknemmelighed fjerner negative følelser og hjælper dig med at acceptere din nuværende situation.

Øvelse

Nævn 10 ting, du er taknemmelig over hver morgen.

4. Find den indre balance

Få forbindelse med dig selv med bøn, meditation, sport, maling, dans eller noget andet, du hygger dig med.

Find din egen meditation.

Stress er en folkesygdom i dag med 35.000 stress-sygemeldte hver dag i Danmark.

Øvelse nr. 1

Find din egen meditation.

Lav noget, du godt kan lide, og hvad kan hjælpe dig til at ikke tænke negative tanker.

Tankene kommer alligevel, men prøv at lade være med at udvikle dem. Slip dem fri.

Øvelse nr. 2

Forestil dig, at du kun har én dag at leve i.

Nyd livet. Brug alle dine sanser. Gør alt langsomt.

5. Vær givende

Engang mødte en fattig mand Buddha. Og han spurgte Buddha: "Buddha, hvorfor er jeg så fattig?"

Buddha svarede: "Fordi du ikke praktiserer gavmildhed."

Den stakkels mand tænkte straks, at han skulle være meget rig for at praktisere gavmildhed.

Han sagde: "Buddha, men hvordan skal jeg øve gavmildhed, for jeg har ikke noget at give til andre?"

Og Buddha svarede:

"Du har fem objekter, som du kan praktisere gavmildhed med, men du gjorde det ikke."

Den stakkels mands øjne blev store, og han begyndte at spørge: "Fortæl mig, hvad er de fem ting?" Buddha sagde: "Din ansigt kan give et smil til andre, men du gør det ikke."

Med dine øjne kan du kigge på andre med kærlighed og omsorg, men du gør det ikke."

Din mund kan sige noget godt til de andre, men du gør det ikke."

Med dit hjerte kan du ønske lykke til andre, men det gør du ikke."

Og med din krop kan du gøre noget godt for andre, men du gjorde det ikke."

6. Elsk dig selv, som du er

Kærlighed til dig selv er alfa og omega. Kun når du elsker og accepterer dig selv, kan du acceptere andre, forstå hvad du vil og tro på dig selv.

En ung mand kom til Master: "Jeg føler, at jeg ingenting er, og jeg kan intet. Kunne du ikke hjælpe mig?"

"Jeg har ikke tid til dig lige nu, men du kan tage min ring og prøve at sælge den på markedet. Men du skal ikke sælge den for mindre end 1.000 kroner."

Den unge mand prøvede at sælge ringen, men det bedste bud, han fik, var 100 kr.

Han kom tilbage til Masteren og sagde, som det var.

"Nu tager du til en ekspert, som har forstand på guld og diamanter, og viser ham ringen. Men du skal ikke sælge den."

Eksperten sagde, at han ville give 50.000 kr. for ringen, men hvis Masteren kunne vente et par uger, kunne han sælge den for 70.000 kr.

Den unge mand blev meget overrasket og kom tilbage til Masteren.

"Du skal ikke afvente en vurdering af dig fra nogen, som ikke kender dig, og som ikke værdsætter sig selv", sagde Masteren.

Øvelse nr. 1

Stil dig foran spejlet og sig til dig selv: "Jeg elsker dig"

Øvelse nr. 2

Brug bekræftelser som "jeg er smuk, jeg er stærk, jeg kan alt". Sig det til dig selv, når du befinder dig i en afslappet tilstand. F.eks. tidligt om morgenen, når du lige er vågnet, eller inden du går i seng.

Din underbevidsthed kommer til at tro på det, og du kommer til at føle dig tilsvarende. (Føler dig smuk, stærk osv.).

Øvelse nr. 3

Lav en liste over dine kvaliteter og dine succes historier og kig på listen, hver gang du er i tvivl om, at du kan.

Her er tre ting, som du skal lade være med:

1. Lad være med at vente på en dag, hvor du bliver 100% lykkelig. Lev dit liv nu. Lykke er ikke en station, det er en rejse.

2. Lad være med at omgås negative mennesker. Negativitet smitter!

3. Lad være med at leve andres liv.

Fakta

En sygeplejerske i Australien passede døende patienter de sidste tre uger af deres liv og stillede dem et spørgsmål om, hvad de mest fortrød. På førstepladsen var det svar, at de ikke havde levet deres liv.

Du kan alt. Tag ansvaret i dine egne hænder! Du kan godt, og du fortjener det bedste!

Nathalie Dahl

→ Anturi Life Coaching, Grønnemose.

→ Nathalia Dahl står bag.

→ 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.