



# Sådan finder du livsglæden og bliver lykkelig

AF NATHALIE DAHL

Life coach

**GRØNNEMOSE:** Det blæser meget og regner temmelig ofte. Og nogle gange føler du sikkert en mangel på energi og glæde. Hvordan finder du din livsglæde igen?

For et par måneder siden snakkede jeg med Birthe Jensen fra Aarhus (navnet og stedet er opdigtet), en sød og køn pige, som føler sig dybt ulykkelig.

Og jeg tænkte på, at hun ikke er den eneste, som står i en situation, hvor alt er totalt håbløst. Hun ved ikke selv, hvad hun kan gøre for at komme videre og blive til en glad pige igen.

Hun kan ikke se, at alle problemerne kommer indefra (Det kunne jeg heller ikke, da jeg var 20 år gammel, vil jeg skynde mig at sige).

Livsglæden kommer indefra; fra vores tanker, som påvirker vores følelser.

## Fejlprogrammerer sig selv

Birthe programmerer sig selv fra morgenstunden med nogle

få banale sætninger som. «Intet lykkes for mig», «Jeg kan ikke finde ud af det», «Jeg er grim», «Alt er mørkt» osv. Sådan virker selvhypnose, hvor en person gentager en bestemt sætning dér, hvor man er mest afslappet.

Livsglæde er ikke afhængig af omverdenen. Naturligvis kan alle være kede af det, triste, deprimerede, stressede osv.

Men det er vigtigt at forstå, at når du lever et bevidst liv og er opmærksom på, hvordan du har det, og hvad du føler og hvorfor, kan du også ændre på din livsglæde-kurs, lige så snart du føler dig ked af det.

Du lokaliserer, hvad eller hvem, der har bevirket, at du fik de negative følelser og finder en løsning.

Livsglæden er inden i dig. Find den frem. Tænk på nogle lykkelige situationer fra din fortid, smil, føl den og sig til dig selv, at du er stærk, du fortjener det bedste, og du kan klare alt.

## Tænk positivt

Vær taknemmelig for alt det, du allerede har i dit liv. Prøv at koncentrere dig om positive menne-

**» Livsglæden er inden i dig. Find den frem. Tænk på nogle lykkelige situationer fra din fortid, smil, føl den og sig til dig selv, at du er stærk, du fortjener det bedste, og du kan klare alt.**

sker og ting, som løfter og inspirerer dig. Begynd at lave noget, du brænder for, lige så snart du føler dig ked af det. Og lav dine tanker om til, hvad eller hvem du elsker, og de ting, du gerne vil opnå. Tænk på dit drømmeliv. Brug din fantasi. Hvordan skulle dit liv se ud, hvis du havde alle muligheder for det?

Livsglæde bliver oftest påvirket af negative mennesker og/eller negative situationer, selvom de sidste fandt sted for flere år siden.

## Afstand til de negative

Tag afstand fra negative mennesker! Ikke fra dem, som er

midlertidigt ulykkelige. Nej, fra dem, som klager over deres liv hele tiden, og som prøver at flytte deres ansvar over på andre ved at give dem skylden for deres ulykke. Til nogen, som oftest er tættest på, f.eks. familiemedlemmer. De kan ikke slippe fra deres fortid og kan heller ikke tilgive andre.

Deres udvikling står stille, og de misbruger ofte deres og andre menneskers tid.

Negative situationer skal helst slippes den samme dag, du oplever dem. Jeg plejer at stille et spørgsmål til mig selv, om jeg kan ændre det. Hvis svaret er «nej», er der ingen grund til

bekymringer, det hjælper bare ikke. Så har jeg lært af det til næste gang. Hvis svaret er «jå», vil jeg lave en plan for, hvordan jeg kan forbedre min situation og starter på den hurtigst muligt. På den måde mister jeg ikke min kostbare tid og energi, som jeg har brug for for at holde fokus på at løse problemet selv.

Parkerings- eller hastighedsbøder kan jeg ikke ændre på, forhåbentlig kan jeg lære af det. Men hvis jeg har mistet mit job, vil jeg holde fokus på, hvordan jeg kan få mine arbejdsopgaver igen.

Derfor starter jeg med at lave en plan for fremtiden næste dag, når jeg står uden arbejde, og prøver at finde alle positive ting i min situation.

Det er ikke, hvad der sker med dig, der tæller, det er selve din reaktion på den omtalte situation.

## Manglende forbindelse

Du har din livsglæde inden i dig. Og hvis du stadig ikke kan føle den, mangler du en forbindelse med dig selv. Find den. Lige så snart du har fundet ro i din sjæl, er din livsglæde kommet frem!



Nathalie Dahl

- Life og NLP coach, foredragsholder og forfatter.
- Mere end 20 års erfaring indenfor rådgivning og vejledning i at få lykke i hverdagen.
- Grundlægger af Anturi Life Coaching, som har til formål at hjælpe danskerne at få mere succes og mening i deres liv.
- Træffes på tlf. 23 23 99 77 eller på mail: coaching@anturi.dk
- Yderligere information på hjemmesiden: www.anturi.dk.