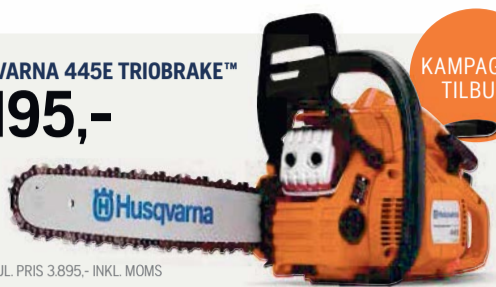


HURTIGT OG SIKKERT ARBEJDE!

HUSQVARNA 445E TRIOBRAKE™
3.195,-

KAMPAGNE-
TILBUD!



NORM. VEJL. PRIS 3.895,- INKL. MOMS

DET HANDLER KUN OM EFFEKT

SKARPHED, der holder
LAV strækudvidelse
HØJ skæreeffektivitet

VI PRÆSENTERER DEN NYE

X-CUT SAVKÆDE

NYHED!

HUSQVARNA
ALKYLATBENZIN
2-TAKTS



HUSQVARNA
ALKYLATBENZIN
4-TAKTS

Flemløse Maskinforretning ApS
Springenbjergvej 15 · 5620 Glamsbjerg · Tlf. 64 72 11 74

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

LEBÆK A/S
TØMRER- OG SNEDKERFIRMA

**GODT HÅNDVÆRK
ER DANSK HÅNDVÆRK**



Vi udfører alt i tømrer- og snedker arbejde samt løser specialopgaver og totalentrepriser...



Gelstedvej 45 | 5560 Aarup | Tlf. 6449 2505 | Mobil 4045 8552

www.lebaek.dk

BoligNyt

Vil du få mere succes og mening i dit liv?

HER ER 12 TING, SOM DU SKAL LADE VÆRE MED, SIGER LIFE COACH OG LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL FRA ANTURI LIFE COACHING

If you always do, what you have always done, You'll always get, what you have always got
- Harry Ford

Til at begynde med skal du vide, præcis hvad du vil og have det på skrift. Det kan være, at du vil finde en ny kærlighed, et nyt job, tabe dig, købe en ny bil eller flytte ind i dit nye hus.

For at komme fra punkt A til punkt B har du brug for tre ting: tid, energi og fokus på at gå i den rette retning.

Hvis vi siger, at du har i alt 100 procent energi, hvad plejer du så at bruge den til?

Vi kan sige, at mindst 5 procent bruger du på at kritisere dig selv, 10 procent bliver brugt på at kritisere andre, 3 procent tager bestræbelserne for at være perfekt, 15 procent bruger du på tanker om din fortid, 10 procent går til tanker om fremtiden, 5 procent er på at fortælle andre om nogle negative oplevelser, du har været udsat for, 24 procent på at ikke at acceptere en bestemt situation (du er lige blevet fyret, er forladt af kæresten osv.).

Så hvis du ikke er opmærksom på det, har du allerede brugt mere end 50 procent af din kostbare energi samt din tid på ingenting uden at have taget det første skridt mod dit mål. Du er mindre motiveret, og der er en stor risiko for, at du vil opgive at nå målet.

12 gode råd

Du får dét, som du mest tænker på og bruger din tid og energi til.

Hvordan kan du spare på din tid og energi?

Her er 12 ting, som du blive nødt til at lade være med at gøre i det nye år eller at minimere det maksimalt.

1. At kæmpe med dig selv. Med

din krop (utilfredshed og kritik, som er "jeg er tyk", "jeg har små bryster", "min tissemand er alt for lille" osv.) og din personlighed ("jeg kan ikke klare det", "jeg burde være mere klog"). I stedet for det, kig på alt det, du allerede har opnået i dit liv, og ros dig selv, også for små ting.

2. At have medlidenhed med dig selv. "Hvor er det synd for mig", "jeg er så ulykkelig, trist, alt er imod mig". Når du spiller offerrollen, tager du ikke ansvaret for dit liv i dine hænder. Mange spiller den rolle ubevidst, fordi de vil have opmærksomhed fra omverdenen. Det er dit liv, og det er kun dig, der bestemmer, om du er en vinder eller et offer.

3. At give andre skylden for en bestemt situation ("min mor har aldrig elsket mig", "hvis jeg ikke var blevet fyret for tre år siden, var mit liv helt anderledes lige nu"). Tilgiv dig selv, selve situationen og de mennesker, som var involveret i den. Slip. Find positive ting, som du kan være taknemmelig for i den situation i stedet for.

4. At stræbe efter at være perfekt eller at ligne en anden person (kropsmæssigt og på det personlige plan). Det findes ikke perfekte mennesker. Du er unik og god, som du er. Så sammenlign dig selv med dig selv fra i går. Det kan du lære af.

5. At være i tanker om fremtiden. Ofte bliver du bange for et eller andet (for at blive ensom, afvist, fattig, at få fiasko, miste arbejde), og på den måde begrænser du dig selv allerede på det mentale plan. Tro på, at uanset hvad, så får du det bedste. Husk på, at du skal opnå dit mål i tankerne først. Sådan forstærker du din



Nathalie Dahl er life coach og giver her gode råd til, hvordan du kan få mere mening med dit liv. PR-FOTO

energi på vej dertil og kommer hurtigere frem.

6. At være i dine tanker i fortiden ("hvis jeg ikke havde sagt sådan", "hvis bare jeg havde gjort", "hvis hun/han var i live nu"). Dem, som du savner, eller som ikke er her mere, skal naturligvis ikke glemmes, men de tilhører fortiden med al din kærlighed, respekt og taknemmelighed og skal ikke påvirke dig negativt. Fortiden kan du ikke ændre. Kig fremad. Slip fra dit tidligere liv. Liv i nuet.

7. At tænke på hvordan andre tænker om dig, og om de kan lide dig eller ej. Tænk bare på, at andre også er usikre, og mange tænker også på, hvad du tænker om dem. Vær nysgerrig over for andre. Spørg. Lyt til dem med dit åbne hjerte og misbrug ikke deres tid.

8. At fortælle andre om dine negative oplevelser (f.eks. "jeg har lige fået en parkeringsbøde"). Kan du ændre på det? Nej. Så lad være at blive mere irriteret over den, hver gang du kigger på den, og/eller når du fortæller om den til dine venner. Så betal den hurtigst muligt og få den ud af dit liv.

9. At kritisere samfundet, omgi-

velserne eller menneskene omkring dig. Hvis du vil ændre på nogen eller noget, er du nødt til at starte med dig selv. Lær at være glad og lav en plan for, hvad du kan gøre for at forbedre det, du ikke synes om.

10. At være sammen med negative mennesker. Og at være sammen med mennesker, som ikke vil udvikle sig, og som snakker om de samme ting i flere år i træk. De misbruger din tid og skaber dårlige tanker og stemninger i dit sind.

11. At lade være med at reagere, hvis du føler, at du er ked af det, sur, trist eller fornærmet. Sig det til personen, som har givet dig de følelser. Gør rent bord og bliv glad. Hvis du ikke gør det, opstår den samme situation igen og igen.

12. At elske andre mere, end du elsker dig selv. Det lyder paradoksalt, men du kan give mere kærlighed til dem, som du holder af, og du bliver mere værdsat og elsket, når du har skabt et fantastisk forhold til dig selv først.

Husk på, at "Lykken er ikke en station, man kommer til, men en rejsemåde" (M. Rumbeck)

Så nyd livet og vær lykkelig allerede i dag.

Sikker leverandør af Biobrændsel

<p>Træpiller 6 + 8 mm Fra kr. 1750,-</p>	<p>Træ Pr. m³ 500,-</p>	<p>Træbriketter Kr. 1680,-</p>
<p>Ring på tlf. 6049 1541 for aftale udenfor normal åbningstider</p>		
<p>Kan også hentes på Juelimindevej 18, 5463 Hamdrup</p>	<p>Muldjord Pr. m³ 130,-</p>	<p>Bi supply.dk</p>

Lyøvej 8 | 5800 Nyborg | Tlf. 6049 1541 | 5373 6490 | biosupply.dk | Åbningstider: Tirsdag + Torsdag 8.00-16.00 + Lørdag 9.00-12.00