

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Vær dig selv og vær lykkelig mens du lever!

Føler du, at du er på din rette plads i livet? Jeg mener, om du har et parforhold, som du ønsker dig, om du har et job med opgaver, som du elsker at lave, og venner, som du holder af?

Eller føler du dig selv forkert og ved ikke (og/eller tror ikke, at det er muligt), hvordan du ændrer på din situation? Sådant har det måske været i flere år. Jo mere utilfreds du er, jo mere du er uheldig med et eller andet, desto mere ulykkelig er du. Det kan også være, at du har taget mange kilo på og ofte er syg på grund af forskellige ting. Alt det betyder, at det er på tide at tage stilling til, HVAD præcist du vil med dit liv, og til at du tager det første skridt, som ofte er baseret på tro og din intuition.

Der er kun dig selv, der ved, hvordan du har det, og du er den eneste, som kan ændre på din tilværelse.

Du siger nok: "Her ved jeg, hvad jeg har, og det er risikabelt at lave ændringer (i

min alder)", og så kommer der sikkert andre undskyldninger, som du kan finde på. Man plejer at være meget opfindsom, når det drejer sig om ikke at lave store forandringer.

"Alle vil have udvikling, men ingen vil have forandring", sagde Søren Kierkegaard.

Men "Hvis du gør, som du plejer, så bliver resultatet også, som det plejer".

"Ikke at have levet deres liv ud, som de har drømt om" står på førstepladsen over, hvad folk fortryder, når de er tæt på at forlade denne verden.

Hvor kan du starte fra, hvis du ikke kan lide dit liv mere?

Til at begynde med kan du prøve at forestille dig dit liv, hvis du havde ubegrænsede midler. Hvordan ville du dit liv ser ud, hvis du vandt flere millioner i lotto?

Her er 18 spørgsmål til dig selv, som hjælper dig med at lære dig selv bedre at kende og lave en drejning på vejen

til din lykke.

1 Hvordan jeg har det lige nu? Hvilke følelser har jeg? Hvad er grunden til, at jeg har det sådan? Hvem eller hvad er årsag til de følelser? En bestemt person? Flere personer? En bestemt situation?

2 Hvor er jeg henne med mine tanker lige nu? (fortiden, nuet eller fremtiden) Hvem og/eller hvad mangler jeg at slippe i mine tanker? Hvilke situationer i mit liv holder mig tilbage?

3 Accepterer jeg mig selv, som jeg er? Elsker jeg mig selv?

4 Er jeg tilfreds med, hvordan jeg har det? Hvilke områder bekymrer mig mest i mit liv lige nu? (familie, kærlighedsliv, arbejde, økonomi, helbred, bolig osv.)

5 Har jeg en løbende personlig udvikling? På hvilke områder?

6 Er jeg i god form? Hvad gør jeg for at være/komme i god form? Spiser jeg sundt? Virker min forbrænding,

som den skal?

7 Får jeg nok nattesøvn?
8 Har jeg en rank holdning?

9 Hvad bruger jeg min tid og energi mest til lige nu? Hvad elsker jeg at lave?

10 Er jeg taknemmelig for alt det, jeg har? (familie, kærlighedsliv, arbejde, økonomi, helbred, bolig osv.)

11 Hvor god er jeg til at acceptere ting, som jeg ikke kan ændre på?

12 Er jeg positiv, og begynder min dag positivt og afslappende?

13 Hvor ofte griner jeg og har det sjovt? Hvornår har jeg sidst glædet mig som et lille barn?

14 Har jeg en drøm? Hvad gør jeg for, at den kommer tættere på, og hvor ofte? Er jeg fokuseret? Er jeg systematisk?

15 Har jeg alle mine planer (hvad jeg vil opnå i livet) på skrift?

16 Hvornår har jeg sidste gang sagt til mennesker, jeg holder af, at jeg er taknemmelig over, at de er i mit liv,

og at jeg elsker dem?

17 Lytter jeg til min intuition/mavefølelser? Handler jeg efter dem?

18 Forventer jeg noget tilbage, når jeg gør en god gerning, eller når jeg har hjulpet andre?

Lige så snart du begynder at arbejde med dig selv ved ærligt at svare på de 18 spørgsmål, bliver andre ting ændret omkring dig selv stille og roligt. Der kommer nye mennesker i dit liv, nye muligheder, mere lys, og livet bliver gladere og mere meningsfuldt.

Vær dig selv, vær ærlig over for dig selv, og husk på, at der findes kun én eneste person som dig i hele verden. Lyt til dig selv. Du kender alle svarene.

Jeg har prøvet at gøre noget ekstra med mig selv hele tiden i mange år i mit liv. At være mere perfekt, men for hvem, og hvad betyder det at være perfekt?

Jeg har fundet ud af, at "at være perfekt" er at væ-

re mig selv. Så enkelt er det. Det tog mange år for mig at forstå, også det, at når jeg har en god forbindelse med mig selv og elsker mig selv, som jeg er, får jeg mere respekt fra mine omgivelser og mere succes. Samtidig får jeg mere overskud for til at hjælpe andre.

Den anden konklusion er, at succes er afhængig af personlighed. Giv ikke op!

"Hvad enten du tror, at du kan eller ikke kan, så har du sandsynligvis ret." -Henry Ford

Du får hurtigere succes, når du laver, hvad du brænder for. Og det er aldrig for sent. Men jo, det kunne være for sent, når du er til en begravelse som hovedpersonen.

Så vågn op, og lev dit liv, som Du har lyst til!

Hvis du har spørgsmål til denne artikel eller du har svært ved at svare på alle spørgsmålene og problemer med noget af dem, så kontakt mig:

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

Coach, forfatter, skribent, inspirator og foredragsholder med 25 års erhvervs-erfaring.

Hun er Certified Law of Attraction Coach, Master Life og NLP Coach.

Hun holder foredrag, workshops og individuelle sessioner i hele Danmark.

Hendes motto er: "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 for blandt andre Jysk Fynske Medier, Alt for damerne, Søndagsavisen, B.T., BusinessNyt.

Hun har sit eget tv-program på Fynbo TV hver onsdag klokken 22.

Indehaver af firmaet Anturi Life Coaching med kontor på Ærtekilen 10 i Vissenbjerg.

Kontor for coaching samtaler: Ærtekilen 10, 5492, Vissenbjerg

Telefon 2323 9977.

Mail: anturi@anturi.dk

Hjemmeside: anturi.dk



Foto: Betina Rosenberg

ÅBNINGSFESTEN FORTSÆTTER ...

ABC LAVPRIS HAR ÅBNET NY BUTIK I RANDERS. DET FEJRER VI MED EKSTRA MANGE GODE TILBUD I ALLE ABC BUTIKKER

ÅBNINGSTIDER:
ALLE DAGE
8-19

BEMÆRK: Denne annonce gælder fra onsdag d. 6. til og med tirsdag d. 12. december. Forbehold for trykfejl og udsolgte varer.

ABC lavpris
Billigst på hele indkøbet

KÆMPE PARTI:

MOKAI

• Økologisk æblecider
Alc. 4,5% vol.
275 ml.



TOTAL CHOKPRIS
- sælges så længe lager haves...

5,-
+ PANT!

PR. FLASKE

PÅGEN GIFLER

• Kanel
• Choko
260-280 gram

PR. POSE

6,98



KNORR

• Lasagne
• Lasagnette
• Risretter

Mange varianter



KÆMPE PARTI:

KAROLINES REVET MOZZARELLA

BEMÆRK:
Ekstra stor pose med
400 gram



10,-

PR. POSE

FLORMELIS

500 gram
PR. PAKKE

5,-



PR. PAKKE

ALI KAFFE

350 gram

16,98



PR. POSE

STOR SPAND MARMELADE

• Jordbær
• Hindbær
800 gram



10,-

PR. SPAND

JULETRÆSSALG

Søndag d. 10. december fra kl. 10.00 til 16.00 står Glamsbjerg Idrætsforening og sælger flotte juletræer til 100 kr. - så længe lager haves..

Derudover er det muligt at købe et glas gløgg/kakao og 3 æbleskiver for 5 kr.



BILLIGST PÅ HELE INDKØBET

ABC lavpris

Søndergade 70 • Glamsbjerg • Tlf. 50 89 26 50
www.abc-lavpris.dk