

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

|| Jul er en de dejligste tider på året og den er lige om hjørnet! Gader er pyntet og vi er på jagt efter de bedste julegaver til vores kære. Når jeg tænker på jul, kommer følelserne af glæde, varme, kærlighed, taknemmelighed og tilgivelse.

NATHALIE DAHL

Glædelig Jul ...



Nathalie Dahl. Foto: Betina Rosenberg

Ved du, at du kan ændre dit liv på kun få dage, hvis du begynder at blive mere taknemmelig?

Med taknemmelighed kan du fjerne dine negative tanker og blive mere positiv, du kan forbedre dit forhold til dine kære, få mere energi, lettere acceptere de ting, som sker for dig, og leve i nuet.

Taknemmelighed er en forudsætning for at kunne få mere indhold i tilværelsen.

Hvor kan du starte fra i praksis?

Med taknemmelighed får du en perfekt start på dagen.

Du kan sige tak, fordi du har en dejlig familie, for at du har det godt, for dit arbejde, for dejligt vejr, solen, havet, blomster om foråret, for at du kan se, høre, gå, for alle de muligheder du har. Listen er lang, du skal bare lære at se den.

Med taknemmelighed kan du fjerne negative tanker

Når du begynder at tænke negativ, prøv at finde 5-10 ting som du er glad for ved din situation. Så fjerner du din negative tankegang, og begynder at tænke positivt, når du skifter fokus til de gode ting i dit liv.

Med taknemmelighed kan du forbedre eller forstærke dit forhold til dine kære. Så du ser de gode sider af personen fremfor at fremhæve de dårlige.

En psykolog har undersøgt flere tusinder par, når de lige var blevet gift, og igen efter 20 års ægteskab. Det viste sig, at de par som ser positive ting i sin partner og roser ham/hende var stadig gift efter mange år sammen. De par, som først og fremmest så negative ting i hinanden og kritiserede dem, gik fra hinanden.

Med taknemmelighed kan du løse konflikter eller rette på misforståelser.

Når du føler, at du ikke er tilfreds med din partner eller din ven, tænk taknemmeligt på alle de oplevelser I to har haft sammen og hans eller hendes menneskelige træk, så forsvinder vreden selv, og du får et overskud for at finde en forståelse og en konstruktiv løsning.

Taknemmelighed hjælper dig med at leve i nuet.

Bemærk alle positive ting omkring dig. Ting, som gør dig glad. Farver, dufte, kønne mennesker, flotte bygninger osv. Gør alt mere langsomt. Sig tak for alt, du kan opfatte og registrere. Du kommer til at se flere og flere lyse ting, og nyder livet endnu mere.

Gode gerninger, som smil, knus, ros, kompliment er også din taknemmelighed til verden. Gør andre glade og gør det oprigtigt, så får du endnu mere tilbage, men det er ikke sikkert, at det kommer fra den samme person.

Her er en lille julehistorie, der fortæller om dette:

Engang mødte en fattig mand Gud, og han spurgte Gud: "Gud, hvorfor er jeg så fattig og ulykkelig?"

Gud svarede: "Fordi du ikke

praktiserer gavmildhed."

Den stakkels mand tænkte straks, at han skal være meget rig for at være gavmild. Han sagde: "Gud, men hvordan skal jeg være gavmild, for jeg har ikke noget at give til andre." » Og Gud svarede: "Du har fem genstande, som du kunne være gavmild med, men du gjorde det ikke."

Den stakkels mands øjne blev store, og han spurgte: "Fortæl mig, hvad er de fem genstande?"

Gud sagde: "Dit 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 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 det gør du heller ikke."

Hvis hver af os kunne give noget godt til andre uden nogle forventninger, får vi den dejligste julestemning, der findes!

Kærlighed.

"Det tager cirka tre sekunder let eller dybfølt at sige "jeg elsker dig!" Mindst et par år at forstå, hvad du mener derved og et helt liv at bevise, at du faktisk mener, hvad du siger."

Rigtig kærlighed har ikke nogen forventninger og den tåler alt.

Kærlighed kan være til sin partner, mor og far, børn, søskende, til sine venner, til andre mennesker, til sit liv, til naturen, osv.

Har alle evnen til at elske?

Hvordan kan man få mere kærlighed i sit liv?

Hvor ofte siger vi, at vi holder af en?

Du kan se på andre mennesker om, de er i stand til at føle kærlighed. Du kan se det på den måde som de behandler de grupper af mennesker, som ikke har mulighed for at forsvare sig selv, eller dem, som vi kalder "de svage" i samfundet samt på, hvordan de behandler dyr.

Kærlighed til din næste, er at kunne have medfølelse for nogen uden på forhånd at have fordømt dem. Man kan ikke dømmet et menneske uden at have hørt, hvad han eller hun har oplevet i sit liv.

Kærlighed til din næste er at være givende og omsorgsfuld.

Jo mere du giver jo mere modtager du, og der behøver ikke at være fra den person, som du synes, du giver mest til.

Har du prøvet at bemærke minimum en ting, som du kan lide ved en ny person, du

møder?

Vær opmærksom på dine tanker, når du møder en person første gang. I stedet for, som vi så ofte gør, tænker negativt, så prøv at finde noget positivt ved personen.

På den måde kommer du til at udstråle den positiv energi frem for negativ energi. Vær bedre til at rose hinanden, det kan gøre hele forskellen for et menneske, fordi man kan sagtens bilde sig selv ind, at man ikke er god nok. Du kan få en anden person til at stråle af lykke.

Hvor ofte siger du til dine kære "jeg holder utrolig meget af dig", "du betyder rigtig meget for mig"?

Prøv at lave en "kærligheds erklæring" til en af hvert medlem i din familie, når I sidder ved julebordet. Fortæl... hvor meget hver person betyder for dig og hvad det er du præcis er taknemmelig for ved personen. Det kunne blive en af de bedste traditioner i jeres familie. Du kan blive meget overrasket over hvor meget du reelt betyder for et andet menneske.

Den fantastiske tradition kan du også bruge i forbindelse med fødselsdage, hvor alle gæster en efter en fortæller fødselaren, hvor meget han eller hun betyder for dem. Man kommer til at huske flere søde historier, som kan varme en flere år frem i tiden.

Har alle evnen til at elske?

Man kan kun elske og acceptere andre, som de er, hvis man har lært at elske sig selv.

Kærlighed til sig selv eller sympati for sig selv, som mænd fortrækker at kalde det, er alfa og omega for indre balance. Dvs. du bliver ikke så ofte forvirret, når du er din egen bedste ven.

Der er langt større chance for at andre kommer til at elske dig, hvis du har respekt for dig selv og kan sætte grænser.

Elsker du ikke dig selv? Så kan du komme til at sige "ja" til nogen eller noget, du i bund og grund ikke har lyst til, og på den måde blokkerer du for dine rigtige følelser.

Elsker du ikke dig selv? Så er du ofte bange for at blive afvist, at få fiasko eller at føle dig ensom.

At blive elsket og accepteret er et grundlæggende behov, som vi mennesker, vi har.

Når du elsker dig selv og har indre balance, så bliver du sikker i de ting, som du er i gang med. Du kommer til at møde de rigtige mennesker som bringer dig nærmere til dit mål.

Hvordan lærer man at elske sig selv?

Her er tre gode råd, som du kan bruge for at komme tættere på dig selv:

1. Hver gang du får en negativ tanke om dig selv, kom med noget positivt med det samme, i stedet for at forsætte med at tænke negativt.

2. Lav en liste over de ting, som du allerede har opnået og som du er stolt af. Og kig på listen så snart du får lyst til at kritisere dig selv

3. Tilgiv dig selv, hvis du føler, at du har lavet en fejl. Alle mennesker begår fejl. Det vigtigste er ...at kunne bekende det overfor sig selv og for andre og selvfølgelig at forsøge at undgå at lave det samme fremover.

Hvordan gør man det?

Tilgivelse

Ved du, hvornår et menneske tidligst kan blive fornærmet?

Ofte sker det i den tidlige barndom!

Hvad forventer barnet fra sine forældre, nære venner, bekendte og andre? Ganske rigtigt - kærlighed!

Barnet forventer at blive elsket og accepteret, som han eller hun er.

Hvis barnet ikke får nok opmærksomhed, føler han eller hun sig ikke elsket. Og bliver ked af det og sur på sine forældre.

Og hvad forventer forældrene af deres børn? De forventer også kærlighed!

I begge tilfælde snakker vi om ubetinget kærlighed!

Og når deres forventninger ikke bliver realiseret, bliver man selvfølgelig skuffet og ked af det. Og efter det, kommer der andre negative følelser såsom irritation, vrede, fordømmelse, jalousi, skyld, misundelse eller grådighed.

Når man bliver ældre, beholder man forventninger om at blive elsket og accepteret, og det bliver liggende på underbevidsthedsniveau. Ego, stolthed og stædighed står i vejen for at kunne acceptere forskellige situationer, som de er. Samt at tage ansvaret for sine egne følelser.

Når man bliver fornærmet, bliver man påvirket både på ens bevidsthed, underbevidsthed og på ens fysiske niveau.

Når man har negative tanker, har man også destruktive følelser.

Og den kombination kan forekomme på det fysiske plan i form af forskellige sygdomme og forhold, som ikke vil lykkes.

Og på det psykiske plan er der en stor risiko for at udvikle tristhed, stress og depression.

Når man har tilgivet, bety-

der det ikke, at man glemmer situationen, men man ændrer sin holdning til den.

Og lige så snart man har tilgivet, stopper situationen med at være destruktiv.

På den måde skaber man mere plads til glæde i sit liv.

Men det er vigtig at tilgive af hjertet, og ikke kun med ord.

Tilgivelse er kun mulig, hvis du selv tager ansvar for dit liv, dine handlinger og dine fiaskoer, i stedet for at projektere dem på forældre, børn, lærere, politikere, offentlige ansatte, chefen osv.

Her er 3 gode råd, som gør det lettere for dig at tilgive:

1. Tag ansvar for dit liv og tag det i dine egne hænder. Det er jo dig, som bestemmer over dine tanker, og ikke omvendt.

2. Slip ønsket om hævn på nogen måde.

3. Find medfølelsen med den person eller de personer, som var involveret i den situation, som du vil slippe.

Jeg kunne ikke tilgive min far i mange år fordi at han altid råbte af mig, aldrig gav mig knus og behandlede min mor på en måde, som jeg syntes var forkert. Men en nytårs-aften fortalte han mig om sin barndom. Og lige pludselig gik det op for mig, at han ikke kunne gøre det bedre, og han havde det selv skidt med det. Den aften fik jeg en kæmpe lettelse og befrielse.

Jeg har mødt flere på 60-70 år, som stadig er sure på deres mor eller far. De har levet med de følelser i hele deres liv.

Jeg kan ikke glemme en artikel, som jeg engang har læst. En kvinde fra USA beskriver, hvor svært det var for hende at tilgive en, som havde slået hendes søn ihjel. Hun havde tænkt på at tage hævn over ham igennem flere år, men da hun så ham i øjnene og fandt medfølelse med ham, kunne hun begynde at leve igen.

Hvordan kan du vide, at du har tilgivet?

At tilgive betyder, at du kan se den person i øjnene, du vil tilgive, uden at du på nogen måde føler nogen form for negativitet eller ubehag i dig selv.

Eller hvis du forestiller dig, at du giver personen et knus og du har det ok med det.

Og fremover for at undgå at blive fornærmet, skal du ikke stille forventninger om gengæld. Hvis du vil give en din kærlighed eller en gave eller din tid så gør det uden at forvente noget tilbage.

Rigtig god jul og masse af lykke til dig og din familie!

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 Ærteklilen 10 i Vissenbjerg.

Kontor for coaching samtaler: Ærteklilen 10, 5492, Vissenbjerg

Telefon 2323 9977.

Mail: anturi@anturi.dk

Hjemmeside: anturi.dk