

LYKKEEKSPERT NATHALIE DAHL

“Ved at ændre dine overbevisninger, kan du ændre dit liv. Det sker ikke i fart på få dage, men det sker 100%. Du kan påvirke dig selv i den positive retning. Lad være at give dine tanker lov til at bestemme over dit liv. Du bestemmer selv, hvordan dit liv skal være”

LYKKEEKSPERT ANTURI NATHALIE DAHL

Det, du tror på, påvirker dig og din hverdag

I LØBET AF hele livet får man forskellige overbevisninger om sig selv, sine evner, sit udseende og hvordan andre ting omkring en skal være.

Man bliver påvirket fra omverden lige fra sin barndom og begynder med at tro på, at de ting, som bliver sagt, observeret eller læst, er en sandhed. Især hvis man får det at vide fra de mennesker, man har tillid til og respekt for som forældre, bedsteforældre, børnehavepædagoger, lærer, bedste venner, autoriserede personer og mm.

Et barn ligner et rent stykke papir, hvor man kan skrive, hvad som helst. Barnet tror på sine forældre og dem, som er tæt på ham eller hende uden tvivl. Derfor sidder oplevelserne fra barndommen mere stærkt i en hele livet.

Desværre ofte har overbevisninger ikke så meget med virkeligheden at gøre. Men man tror på dem, så derfor har de en stor indflydelse på ens liv.

Fx. En kvinde kan være meget smuk, men hun kan tro, at hun er grim og klodset, fordi hun fik det at vide fra sin far for mange år siden.

Man kan være klog og kreativ, men man kan tro, at man er dum. Selvom det ikke passer. Bare fordi en af skolelærere har sagt, at han ikke bliver til noget!

Så overbevisninger er alt det, hvad du tror på, og hvad du præcist tænker om dig selv og om alle vigtige livsområder.

Overbevisninger påvirker dine tanker og holdninger. De sætter også spor i din opførsel, reaktioner og handlingsmønster. Alt det påvirker videre dine vigtige livsområder som parforhold, familie, job- og penge-situation og osv. Der er meget ofte nemlig overbevisninger, der bestemmer over dit liv og dine beslutninger.

Overbevisninger kan være positive og negative.

EKSEMPLER på de positive er:

- Jeg er dygtig.
- Jeg kan klare det.
- Jeg bestemmer over mit liv.
- Jeg tror på mennesker.
- Jeg tror på min succes.
- Positive overbevisninger hjælper dig med at stå stærkere i forskellige situationer og at klare livsudfordringer lettere. Men de negative overbevisninger sætter

grænser på dine potentialer og sætte klodser på alt, du drømmer om og ønsker dig.

HER ER EKSEMPLER på nogle af negative overbevisninger:

- Jeg kan ikke tabe mig, uanset hvad jeg gør.
- Penge vokser ikke på træerne.
- Man skal knokle for at få et godt liv.
- Det er umuligt at få et godt job efter man bliver 50.
- Det er svært at finde kærlighed.
- Jeg er altid uheldig.
- Jeg kan ikke klar det.
- Jeg er dårlig til.

JANTELOVEN forværrer desværre troen på sig selv og takket være den, får man negative overbevisninger.

Hvad skal du gøre for at være fri fra dine negative overbevisninger?

1. At få forståelsen af, at du har dem.
- Hvordan? - spørger du sikkert. Hvis du skriver dine tanker ned om dig selv, dit job, dit parforhold, penge-situation, kan du tydelig se, når du læser dem igen, at de fleste ikke passer til din virkelighed.
1. Overbevisning er “Jeg mangler altid penge” Men i

virkeligheden har man alligevel penge til alt, man har brug for. Spørgsmålet er prioritering.

2. At få forståelsen af, hvor overbevisninger stammer fra.

Prøv at kigge tilbage på dit liv og at finde ud af, hvad er de tidligste minder du har, som er knyttet til den overbevisning? Hvilke oplevelser kommer op i din hukommelse?

Fx. hvis din far sagde flere gange, at penge er svære at tjene, så er den udtalelse også sikkert din overbevisning, selvom du er måske selv nu er på alder med din far eller ældre.

3. At formulere de nye overbevisninger

Når du har fundet ud, at du også tænker at “Penge er svære at tjene” vend denne gamle overbevisning om til den positive modsætning: “Penge er let at tjene.”

ELLER ET ANDET EKSEMPEL:

“Jeg er ikke god til at snakke med folk”, vent den om til “jeg ER god til at snakke med folk” og når du snakker med andre, snak med hele hjertet. Så bliver det aldrig dårligt, når folk kan mærke det. Og det kan de”

Eller et andet eksempel: Du er sikker på, at “det er svært at finde kærlighed”. Det er også din overbevisning. “Det er let at finde kærlighed” kunne lyde din nye overbevisning, som gavner dig mere, end den gamle.

4. At tro på dine nye overbevisninger

FOR AT BEGYNDE at tro på nye positive overbevisninger, kan du starte med at sige dem (en af gangen) for dig selv flere gange om dagen især om morgenen, når du står op og om aftenen, når du går i seng, hvor du er afslappet, og derfor er virkningen af dine gentagelser meget stærkere.

Mange gange har man brug for stærkere værktøjer fra en professionel coach for at slip de gamle ting, som simpelthen sidder fast. Man bliver nødt til at gå tilbage til en eller flere bestemte oplevelser og bearbejde dem for at kunne slippe den tunge gamle bagage.

5. AT BRUGE VILJE for at det lykkes for dig at slippe fra de negative overbevisninger

For at kunne ændre din overbevisning har du brug

for at være tålmodig og systematisk. Du har jo samlet på dine overbevisninger hele livet, så det kræves tid for at lære at leve uden dem. “Du tror på eller ej, har du sansynligvis ret” - Henry Ford

6. AT LADE VÆRE med at give “din negative arv” til dem, som du elsker højt

Problemet eller udfordringen ligger også i, at vi giver vores overbevisninger videre til vores børn og børnebørn, hvis vi selv ikke er bevidst om, at vi har dem eller vi forstår det, og ikke vil tilstå, at de tilhører fortiden og ikke gavner os eller vores kære.

Det er svært at få succes og et lykkeligt liv ved at gøre de samme handlinger, som man altid har gjort, og ved de samme tanker, som man altid har haft, ligesom det er umuligt at ændre verden med gamle indstillinger. Og for at kunne ændre på sine indstillinger, er det nødvendigt at være bevidst om dem. Det gælder også vores overbevisninger.

Hvis du vil vide mere om dine overbevisninger, kan du kontakte mig på telefon eller en mail.

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 Ærtekillen 10 i Vissenbjerg.

Telefon 2323 9977.

