



www.battresjalvkansla.se

Mina 5 bästa tips till bättre självkänsla nu!

Av Eva Karlsson

Hur har du det med självkänslan egentligen?

Kanske glömmet du bort att vara snäll mot dig själv och lastar alla världens misstag och orättvisor på dina axlar, i stället för att fokusera på allt som är bra.

Träning ger färdighet

Självkänsla är en färskvara, precis som kondition. Vi tränar och bygger upp den dag för dag. Små stegens kraft är nyckeln till stora långsiktiga resultat. Att starta idag med att ta små steg mot en bättre självkänsla, gör att det blir bättre och bättre för varje dag. Då bygger du upp en god självkänsla över tid och har lite extra att ta av när något jobbigt händer, som när du gör ett misstag, blir lämnad, blir av med jobbet eller något annat som kräver kraft.

“Livet drabbar oss alla med jämna mellanrum, att träna självkänsla är att förbereda sig för nästa gång det sker.”

Här kommer mina 5 bästa tips!

*Varmt välkommen att höra av dig,
/Eva Karlsson*

Tel: 0708-144326

Mail: Eva@battresjalvkansla.se

Hemsida: www.battresjalvkansla.se





1 Början med en ny daglig rutin, där du summerar dagen på ett positivt sätt.

Förändring sker inte automatiskt, utan det kräver sitt arbete, vi behöver träna. Precis som när du går till ett gym, så kommer inte musklerna efter en gång, utan vi behöver upprepa arbetet under en längre tid. Vi underlättar för oss själva om vi hittar en bra struktur som hjälper oss i förändringsarbetet, så att arbetet blir gjort.

Här kommer ett av mina bästa tips som start. Att varje dag summera dagen positivt, det hjälper oss att skapa en mer positiv känsla av dagen. Även om vi haft en dålig dag, så kan vi hitta det där lilla som ändå varit positivt. Det blir en skönare känsla för oss själva och vi lär oss att uppskatta det lilla i livet.

Övning

Skaffa en liten anteckningsbok eller block att ha vid sängen. Varje dag skriver du ner tre positiva saker med just denna dagen. Kan du göra det på kvällen är det bra, det kan hjälpa sömnen att sluta med något positivt.

Börja med att skriva varje dag, med rubrikerna BRA, TACK och BÄST. Svara på;

Det här det här varit bra med mig idag, (t ex jag har varit en bra förälder, jag hjälpte en man över gatan, jag har lagat en god middag, jag lyssnade på en vän som hade problem, jag låg på soffan och vilade, jag tog tag i att rensa garderoben)

Det här är jag tacksam över (t ex tack för att jag är frisk, tack för att jag gjorde ett bra jobb idag, tack för att jag har en underbar partner, tack för att jag tar mig tid att jobba med mig själv)

Det här var det bästa idag (t ex när jag såg blommorna på ängen, när jag tog ett bad på kvällen, när jag drack en god kopp te, när jag tog en promenad)

Om du är en högpresterande person kan det som varit bra med dagen lika gärna vara att du för en gång skull tog det lugnt och gjorde ingenting.



2 Var din egen bästa vän

Vi behöver behandla oss själva som om vi var någon vi faktiskt tycker om. Många behandlar sig själva illa. Om du är ledsen för att du misslyckats med något, till exempel på jobbet, så kanske du skriker i ditt eget huvud, kallar dig själv för idiot och pucko, medan du aldrig skulle säga det till någon annan som gjorde samma misstag. I stället skulle du, helt riktigt, jag hör vad du säger, lyssnar och frågar om det är sant, om det verkligen är sant. Om det är värt att agera på eller lägga åt sidan. Vad spelar det för roll över tid. Gör samma sak för dig själv!

Kom ihåg: behandla andra så som du själv vill bli behandlad. Gör inte något mot någon annan, som du själv inte vill bli utsatt för. Bry dig om dig själv på samma sätt som du bryr dig om dina nära.

Övning

- Skriv nu ner 5 kännetecken/exempel på en riktigt bra vän (tänk på en riktigt bra vän du har eller skulle vilja ha).
- Vänd nu på detta perspektiv, genom att behandla dig själv, som din bästa vän. Vad skulle du säga till dig själv, om du var din egen bästa vän? Till vår bästa vän säger vi kanske inte "du är en idiot", utan kanske "du gjorde så gott du kunde, det kommer gå bättre nästa gång". Börja behandla dig själv med respekt, kärlek och omtanke, precis som du gör med din bästa vän. Att vara stödjande, uppmuntrande och kärleksfull, mot dig själv.
- Börja observera hur du kan vara din egen bästa vän, genom att i tankar och handlingar vara snäll mot dig själv. Se vad som händer.



3 Du duger – få dina tankar att jobba för dig och stärka dig

"Jag är en härlig person som gör så gott jag kan och det räcker verkligen!" Det säkraste sättet att slippa riskera att bränna ut sig är just att mata oss själva, med tankar som "att det vi gör och dom vi är duger". Självklart ska vi sätta mål för oss själva men vi ska inte bestämma vårt värde beroende på hur snabbt vi lyckas uppnå dom. Personer som riskerar att gå in i väggen matar sig själv med tankar som att de är otillräckliga. Vad vi tänker är viktigt, våra tankar blir våra känslor som sedan påverkar våra handlingar.

Våra handlingar är ju den delen av vårt eget liv som vi själv påverkar. Vi behöver med andra ord ta ansvar för våra egna tankar för att få en god självkänsla.

Övning

Börja uppmärksamma dina tankar. När det kommer en negativ tanke till exempel "jag är värdelös", "min presentation var värdelös" som får dig att må dåligt, så fråga dig "Är det sant? Är det verkligen sant?. Det är inte sant utan ersätt tanken med en ny mer positiv tanke, till exempel "Jag är bra som jag är/jag duger som jag är/jag gjorde så gott jag kunde" och känn hur det känns att tänka den tanken istället.

Börja tänka på och fokusera på saker du lyckas med, snarare än att låta ditt huvud förmörkas av allt du tycker att du misslyckats med. Allvarligt talat. Det är ditt jobb att bli din egen bästa vän och inte trycka ner dig själv. Negativa och destruktiva tankar om dig själv kan leda till självcentrering, att du själv hamnar i centrum hela tiden och glömmer världen runt omkring.

När du märker att de negativa tankarna kommer (reagerar) och du börjar trycka ner dig själv, säg STOPP, sluta göra det och agera nytt. Efter ett tag kommer du märka att den där tyrannen i ditt huvud tystnar allt mer.



4 Ta ansvar för dina egna behov

Ta ansvar för vem du är och vad du vill bli, vart du vill nå, vad du tycker är roligt och vilka du vill ha omkring dig. Ta ansvar för dina egna behov. Ha kul! Det är viktigt att vi fyller på med det som vi själva mår bra av och ger oss positiv energi.

Ibland när vi har dålig självkänsla anpassar vi oss för mycket efter andras behov och önskemål. Eller vi tycker att vi måste göra en massa saker först, innan vi kan njuta och ha kul.

Då är det viktigt att börja reflektera över vad som faktiskt ger dig energi och att ta ansvar för att se till att prioritera din tid, så att du gör de grejer du vill. Den enda personen vi kan förändra är oss själva. Välj för din skull – inte för andras. Välj att göra det du själv vill hellre än att prestera för att andra ska bli imponerade. Med god självkänsla följer vi våra egna drömmar och önskningsar.

Övning

Lista bra saker och aktiviteter, som du VILL göra

Lista saker som du vill göra, sådana saker som får dig att må bra, känna glädje, lycka, kärlek, kreativitet, passion, lugn, balans, harmoni – vad det nu är för känslor som du vill fylla ditt liv med. Börja upptäcka vad som ger dig energi och vad du vill ha mer av i ditt liv. När du får en fråga/erbjudande och spontant vill svara Ja eller Nej stanna då upp en stund och överväg om du svarar utifrån ett gammalt reaktionsmönster eller om du vill agera nytt. Många gånger när vi svarar Ja/Nej till någon annan kör vi ibland över vårt sanna jag och vad vi VILL.

Att börja fylla dina veckor med bra aktiviteter

Nu är det dags att börja träna nytt. Att prioritera bort en del måsten och borden och istället prioritera upp dig själv och de aktiviteter som du verkligen vill göra och som ger dig den energi du vill ha och behöver. Öva på att få in några bra aktiviteter varje vecka och känn efter hur det känns.



5 Lev i nuet

Öva på att vara här och nu i stället för att leva i det förgångna eller oroa dig för i morgon. Det enda vi kan påverka är nuet. Vi kan öva på och lära oss att njuta av livet här och nu.

En del längtar bara efter fredag, efter semestern eller att gå i pension – strunta i det, gör vad du kan för att vara i nuet i stället. Att fokusera på att njuta av varje dag.

Ett bra mantra att upprepa för sig själv är:

- Jag har bara kontroll över nuet
- Förväntningar är en förvrängning av verkligheten
- Att tro att jag kan kontrollera framtiden är en illusion

Citat från Mumintrollet: *"Vad som helst kan hända när som helst, så jag är inte orolig."* Men en god självkänsla, så vet vi att vad som än händer, kommer vi klara av att hantera det. Så vi behöver inte oroa oss i förväg.

Om något händer som påverkar självkänslan negativt är det lätt att bli för fixerad eftersom man har fel perspektiv. Man börjar älta det som hänt och har svårt att släppa de negativa tankarna.

Övning

Träna på att släppa negativa ältande tankar. Istället för att bli nedslagen, tänk; kommer det här att vara en stor sak om 1 år? Oftast så kommer du säga ett klart nej. Oftast kommer du att känna att du inte ens kommer att komma ihåg dagens händelse om 1 år, kanske inte ens om 6 månader, inte ens om 1 mån el 1 vecka. Så slappna av. Trillar du tillbaka i gamla mönster, rädslor och tankar, ställ frågan "vad spelar det här för roll om 1 år?" Är svaret ingen alls, så släpp den begränsande tanken och ersätt den med en annan tanke som gynnar dig.