

Mia Törnblom enligt Aftonbladet

1 Skilj alltid på begreppen självkänsla och självförtroende.

Självkänsla är samma sak som att vara, en medvetenhet om det egna värdet och ett mått på själens kondition.

Självförtroende är samma sak som att göra, tron på sin egen förmåga att prestera. Ofta blandar vi ihop vårt värde med våra prestationer, när vi gör ett misstag så har vi inte gjort ett misstag, i stället har vi BLIVIT ett misstag. Viktigt att komma ihåg att ibland GÖR vi fel men vi ÄR aldrig fel.

2 Öva på att bekräfta dig själv.

Varje kväll kan du skriva ner tre saker som varit bra med dig under dagen. Om du är en högpresterande person kan det lika gärna vara att du för en gång skull tog det lugnt och gjorde ingenting. Utgå från dig själv och ta med egenskaper som modig, generös, snäll, omtänksam. Många tror att de behöver vara modiga hela dagen för att kunna säga något bra om sig själva, men det räcker med en liten stund. Tänk så här: om du ställt till det i två minuter kan det kännas som en katastrof-dag, varför då inte göra två minuters bra saker till en kanondag?

3 Jämför dig inte med andra

Jämför dig i stället med dig själv – bli gärna inspirerad av andra! Men känn dig aldrig sämre än någon annan för att de råkar kunna någonting lite bättre. Med god självkänsla slipper du känna dig sämre eller bättre som person än någon annan.

4 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.

Självklart påverkas vi av vad andra tycker och tänker men försök att strunta i det och att styra ditt liv efter andras önskningsar! Många vågar till exempel inte tacka nej till en chefsposition trots att de kanske inte vill ha den. Det krävs självkänsla att tacka nej till något som ger högre status och mer i lön. Har du ett yrke som du tycker om och vill ha eller är det så att du egentligen vill göra någonting annat men stannar kvar för att andra tycker att det är ett statusyrke?

5 Leva som du lär

Hur praktiskt det än kan låta så behöver vi göra vad vi kan för att leva som vi lär om vi vill ha en god självkänsla. Ta reda på dina egna normer och värderingar – vad är rätt och riktigt för dig? Gör sedan vad du kan för att leva efter dessa. Om du tycker att skitsnack inte är okej men ändå snackar skit så kommer det påverka din självkänsla negativt. Alla saker vi gör mot våra egna normer äter självkänsla. Visst går alla går emot sina normer lite då och då, men det är viktigt att ta ansvar och därför behöver vi känna till vilka normer och värderingar vi själva har.

6 Var bussig mot dig själv!

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 pucko, medan du aldrig skulle säga det till nån annan som gjorde samma misstag. I stället skulle du, helt riktigt, säga till dem att det säkert låter värre än det är och att hon/han snart kommer kunna skratta åt det. Gör samma sak för dig själv! Behandla dig själv som någon du tycker om och njut av de 97procent som var fantastiska och oroa dig inte över de 3 procent som gick sådär.

7 Du duger!

Det är omodernt att känna sig otillräcklig, lägg av med det! Tänk i stället "jag är en härlig en som gör så gott jag kan och det räcker verkligen!" Det säkraste sättet att slippa riskera och bränna ut sig är just att mata oss själva, med tankar som "att det vi gör och är duger". Självklart ska vi sätta mål

för oss själva men vi ska inte bestämma vårt värde beroende på hur snabbt vi lyckas uppnå de. Personer som riskerar att gå in i väggen matar sig själv med tankar som att de är otillräckliga och styrs ofta av självcenterade rädslor. Vad vi tänker är viktigt, våra tankar blir våra känslor, våra tankar blir våra handlingar.

Och 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.

8 Gör dig fri från skam och skuld

Vill du ha en riktigt god självkänsla behöver du göra dig fri från känslor som skam och skuld. Stryk sådant som krig på jorden – det är inte ditt fel. Om du har gjort något, skadat någon – försök ställa det till rätta.

Det handlar om att förlåta sig själv, alla har gjort något de önskar aldrig hade hänt.

I stället för att tro att om du inte tänker på det så gills det inte, behöver vi få det ur oss, annars sitter det där och tar utrymme som en klabbig punkt och naggar av självkänslan. Prata ut med en vän, en coach, vägledare, psykolog, eller präst så du får ur dig det.

När du väl gjorde misstaget förstod du inte konsekvenserna, eller hade kanske inte kraft att stå emot. Tänk inte "om jag bara inte hade gjort det". Försona dig i stället med beslutet du tog och förlåt dig själv för att du valde som du gjorde, så kan du ta ansvar för nuet och framåt och göra ett avslut. Du behöver inte berätta det för en massa personer, det går lika bra att skriva ner det på ett papper och elda upp det!

9 Lev i nuet

Öva på att vara här och nu i stället för att leva i och älta 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 eller efter semestern – skit i det, gör vad du kan för att vara i nuet i stället.

10 Stanna upp

I dag är valmöjligheterna många och det är frihet, men det kräver också en balans i vårt inre att klara av att göra alla dessa val. I den tid vi lever nu krävs det mer självkänsla hos individen för att hantera livet på livets villkor. Vi har andra möjligheter, krav och förväntningar. För att hantera det och inte bara nå dit vi vill utan också må bra på vägen dit, behöver vi stanna upp regelbundet. Bli medveten om vad du tänker och tycker. Om livet är en plåga i fem år på vägen till ett mål kommer vi förmodligen inte att kunna njuta av det när vi väl når fram.

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 skratta för det finns så mycket motgång och orättvisor i livet. För att inte älta i det som du inte kan förändra ska du ta ansvar för dina egna handlingar och se vilken del du har i det som händer. En del upplever att de blir missförstådda i alla sina relationer. Kanske är det så att vi i själva verket inte varit tillräckligt tydliga. Vi tycker ofta att det är självklart att andra ska förstå oss, men vi är väldigt olika. Att ta ansvar för att se sin egen del i olika situationer och relationer handlar inte om att lägga skuld på utan ger oss möjlighet att ta ansvar för vårt eget liv. Den enda personen vi kan förändra är oss själva.

Träning ger färdighet

Självkänsla är en färskvara, precis som kondition. Vi tränar med andra ord så länge vi vill ha den. Se det som att du gör insättningar på ett bra konto. Då har du lite att ta av när något händer, som när du gör ett misstag, blir dumpad eller något annat som kräver kraft.