

STYRK DIN SELVTILLID!

Hvad ser du, når du ser dig selv for dit indre blik? Kan småting som smilehuller på lårene og et par enkelte grå hår give din selvtillid et dyk? I virkeligheden handler ægte og langvarig selvtillid ikke om alder eller udseende, men om din interne dialog. Det hele begynder med dine tanker om dig selv!

TEST DIG SELV!

Svar på følgende spørgsmål:

- Er din selvtillid baseret på, hvad andre synes om dig?
- Gør du ting for at gøre andre glade, selv om det ikke føles rigtigt for dig?
- Har du svært ved at glæde dig over andres succes?
- Bruger du sommetider negative ord om dig selv?
- Har du svært ved at springe ud i noget nyt og tage en chance?

Score: Svarede du ja til et eller flere af disse spørgsmål, er det tid til at give din selvtillid en saltvandsindsprøjtning. Selvtillid handler ikke om at være selvcentreret og egoistisk, men om at have tillid til, at du har en masse at give dig selv og andre mennesker!

Q's coach Gitte Koldtoft

3 skridt til selvtillid

#1 Kvæl din indre kritiker

At have 100 % tillid og kærlighed til dig selv starter med at træffe en beslutning om aldrig nogensinde at kritisere dig selv for noget som helst. Ja, jeg ved godt, at vi lærer meget af kritik, men du skal nok få rigeligt udefra, så der er ikke nogen grund til selv at bidrage. Næste gang du gør noget, du ikke er så stolt over, så spørg i stedet dig selv: "Hvad kan jeg lære af dette?" eller "Hvordan er jeg blevet endnu klogere?"

#2 Skriv succes-dagbog

Det, du fokuserer på, vokser – så hvorfor ikke marinere dig selv i dine succesoplevelser? Skriv hver aften tre positive ting ved dagen, du er taknemmelig over. Når du ved, at du om aftenen skal finde tre ting, begynder du automatisk at fokusere på dem i løbet af dagen. Mange mener, at vi lærer mest af vores fiaskoer, men jeg tror på, at vi lærer langt mere ved at fokusere på vores succeser.

#3 Bekræft dit selvverd

Vores tanker former vores ord, og vores ord former vores handlinger. Væg den sætning, du har mest brug for, og gentag den om og om igen hver morgen i brusebadet.

- Jeg er fuldkommen, som jeg er.
- Jeg fortjener det bedste.
- Alt er godt i min verden.
- Jeg er smuk, kreativ og intelligent.
- Mit liv er en uendelig kilde til glæde og kærlighed.

#4 Hold hovedet højt

Når du ændrer din fysiske tilstand, ændrer du øjeblikkeligt din følelsesmæssige og mentale tilstand. Spørg dig selv: "Hvordan bevæger en person, der sprudler af energi og selvtillid sig?" Bevæg dig på samme måde og oplev samme følelse. Min gamle danselærer sagde altid, at måden vi indtog dansegulvet på til en turnering bestemte, om vi ville vinde eller tabe. Det råd har jeg fulgt til samtlige eksamener, min køreprøve, vigtige møder og jobsamtaler. Du mærker måske nervøsiteten, men du tager skridtet alligevel, og intet kan holde dig tilbage, når først din fysiske krop har taget styringen! For hver eneste tanke du tænker, sker der en fysiologisk ændring i kroppen, og for hver en bevægelse du foretager dig med kroppen, sker der en ændring af dine tanker. Ordet "emotion" (følelse) stammer fra ordet "motion" (bevægelse).

#5 Tro, at du er noget

Vi har alle hørt sætningen "Du skal ikke tro, at du er noget". Men hvad er det for noget vās? Du er fantastisk, og det eneste, der begrænser dig, er dine egne fastlåste forestillinger om, at du ikke er så meget. Shakespeare sagde, at du ikke er andet end en skuespiller, men i virkeligheden er du hele teateret, instruktøren, skuespilleren, lysdesigneren, skrådderen, billetsælgeren osv. Når du virkelig tror, at du er noget, kan du hver dag sætte scenen selv. Hvilke positive ting vil du vælge at tro om dig selv? Husk, at der har aldrig – og der vil aldrig nogensinde igen – være en person nøjagtig som dig. Du er helt unik med dine specielle gaver og talenter!