

# GÅ PÅ ANTI-JANTE-KUR!

Du er god nok, som du er, og du må gerne være stolt af det! Smid janteloven i skraldespanden og tag med Q på 7 dages anti-jante-kur!

Hver gang du siger en nedsættende bemærkning om dig selv og andre, gør du janteloven til en del af din personlighed. Udtalelser som "hun er for meget" og "hvorfor skal hun altid iscenesætte sig selv?" er udtryk for en yderst destruktiv attitude. Tænk, hvis vi i stedet brugte vores tid og energi på at klappe os selv og hinanden på skulderen?

Lad os tage ved lære af amerikanerne, som er vildt gode til at vise begejstring og slet ikke kender til ordet jantelov. Når jeg en gang om året tager på coaching-kurser i USA, får jeg en kæmpe energiindsprøjtning ved at være omringet af mennesker med en "you can do anything"-holdning. Tænk, hvis vi havde sådan en mentalitet i Danmark! Al forandring begynder hos dig selv, så start med at tage udfordringen op med Q's personlige anti-jantekur og mærk, hvordan dit selvværd stiger til nye højder.



## GODE ANTI-JANTE BØGER:

- "Viljen til sejr" af Arne Nielsøn, People's Press, 99 kr.
- "Hvad du ønsker skal du få" af Pernille Aalund, Aschehoug, 249 kr.
- "Forny dig selv" af Wayne Dyer, Borgen, 99,95 kr.
- "Råd fra en ven" af Anthony Robbins, Borgen, 139 kr.
- "Hvordan bliver græsset grønnere på min side?" af Ole Bødtcher, Schultz, 249 kr.



## DAG 1 SLIP KRAFTEN LØS

Tviler du på dig selv og dine evner? Alt, hvad du behøver, er at beslutte dig for at slippe kraften løs. Træk på den kraft, der er inden i dig – en kraft, du er født med, og som kan forandre alt på et øjeblik. Beslut dig for aldrig mere at give dig hen til en følelse af ikke at være god nok! Fra nu af tolererer du kun positive tanker om dig selv.

### DAGENS OPGAVER

Gentag følgende sætninger for dig selv:

"Jeg slipper min indre kraft løs."

"Jeg er præcis så stærk, som jeg beslutter mig for at være."

### DAGENS OPGAVER

Spørg dig selv:

"Hvad er jeg stolt af ved mig selv?"

"På hvilke måder er jeg en givende person?"

Skriv svarene ned og gem dem i din pung eller hæng dem på køleskabet.

## DAG 2 TRO, AT DU ER NOGET

Du må lære at være din egen cheerleader. I begyndelsen vil det virke kunstigt at sige "jeg er fantastisk", men jo mere underligt det fornemmes at sige ordene, jo mere har du brug for at gentage dem. Kan du huske bokseren Muhammad Ali? Inden han blev verdensmester, gik han altid rundt og råbte "I AM THE GREATEST!". Mange tænkte "Hvem tror du, du er?", men Ali vidste, hvem han var – og hvad han stod for.

## DAG 3 VÆR LIGEGLAD MED, HVAD ANDRE TÆNKER

Tvilen på selvet står desværre i fuldt flor. Du har allerede fra skoletiden lært at se dig selv ud fra andres mening om dig. Men er det givende eller ødelæggende at bære rundt på denne opfattelse? Det, du synes om dig selv, bestemmer du selv – og du skal ikke stå til regnskab over for andre. Det er skønt, når folk kan lide dig, men der sker heldigvis absolut ingenting ved, at nogle ikke kan lide dig. Lev dit liv, som du vil!

### DAGENS OPGAVER

Spørg dig selv:

"Hvad er vigtigst: Min egen mening om det, jeg gør, eller andres mening om det, jeg gør?"

"Hvordan ville mit liv blive bedre, hvis jeg gav slip på andres meninger om mig?"

"Er der områder af mit liv, hvor jeg i dag holder mig tilbage af frygt for, hvad andre vil tænke? Hvad ville der ske, hvis jeg brusede fremad mod mine drømme i stedet?"

"Du er ikke din fortid, men potentialet af din nutid og fremtid."

– Citat: Oprah Winfrey

## DAG 4 VÆR SOM ET BARN IGEN

Et barn, der skal lære at gå, forsøger hundredvis af gange, inden det lykkes. Tænk, hvis barnet gav op efter første forsøg og tænkte "nå, det her er jeg ikke god nok til". Lær at se dit eget potentiale lige så tydeligt, som børn ser deres. Børn ved, at de er gode nok, som de er, og giver derfor ikke så hurtigt op. Den eneste måde, du kan fejle på, er ved ikke at lære noget af dine handlinger. Jo flere "fejle" du begår, jo mere lærer du – og hurra for det! Gør som børnene og giv aldrig op.

### DAGENS OPGAVER

Lav denne lille fantasileg med dig selv:

"Hvis jeg vidste, at jeg ikke kunne fejle, hvad ville jeg så kaste mig ud i?"

## DAG 5 BRUG DIN ANTI-JANTE KROP

Min danselærer gav mig et budskab, som jeg har taget med mig og stadig bruger flittigt her 15 år efter. Han sagde: "Ved at bevæge din krop på en selv sikker måde oplever du selvsikre følelser". Når de grimme "jantetanker" trænger sig på, spørger jeg altid mig selv: "Hvordan ville en person, der troede 100 % på sig selv, bevæge sig?" Og selvværdet får en øjeblikkelig saltvandsindsprøjtning.

### DAGENS OPGAVE

Tænk over:

"Hvordan vil jeg bevæge mig for at skabe selvsikre følelser?"



ANTI-JANTE

## MUSIK

Jokeren har udgivet en rigtig anti-jante sang, der måske kan inspirere dig til at klappe dig selv på skulderen. Jokeren skriver i presmeddelelsen:

**"Godt taget"** handler om, at du skal gribe chancen, gøre noget ved det, gå for den og gøre en forskel, hvis man kan. Og selv hvis du gør dét, skal du ikke forvente noget bifald. Ikke her i landet. Tværtimod. Derfor skal du "klappe dig selv på skulderen". Giv dig selv noget ros. Der er sandsynligvis ingen andre, der gør det."

I videoen medvirker en række markante personer fra den danske offentlighed. Folk, der på den ene eller den anden måde er gået imod strømmen. Af medvirkende i videoen kan nævnes: Jørgen Leth, Peter Aalbæk, Don Ø, Nicki Pedersen, Lykke May, Klaus Riskær Pedersen, Suzanne Bjerrehuus, bokseren Anita Christensen, den danske pokerstjerne Gus Hansen og forfatteren Hanne-Vibeke Holst.

## DAG 6 VIS BEGEJSTRING!

Hvor god er du til at fejre noget, når det lykkes? I idrættens verden ville det virke arrogant ikke at vise begejstring, hvis man lige havde vundet en guldmedalje. Men på kontoret vil folk måske synes, du var arrogant, hvis du løber rundt med armene over hovedet, når et kæmpe salg er gået hjem. Det er da noget pjat! Hvorfor ikke skabe al den glæde, vi kan komme af sted med? Hvad så, hvis de andre synes, du er lidt skør? Du giver dig selv og dine omgivelser en kæmpe gave ved at skabe mere begejstring.

### DAGENS OPGAVE

I dag skal du fejre, at du er fantastisk, som du er:

Du krydser den ene fod foran den anden. Drejer hurtigt rundt, strækker armene over hovedet og råber "thadaaaaa!"

Brug gerne denne øvelse ofte på din arbejdsplads, for de fleste danske virksomheder er i stærkt underskud af begejstring.

**"Selvværd kan ikke bekræftes af andre. Du er værdifuld, fordi du siger, du er det. Hvis det er andres mening, som bekræfter dit værd, er det andre-værd."**

- Citat: Wayne Dyer

## DAG 7 OMSKRIV JANTELOVEN

### DAGENS OPGAVE

Jeg har valgt at omskrive den nuværende jantelov til en jubellov.

Klip jubelloven ud og hæng den op på dit køleskab:

### JUBELLOVEN

1. Tro, at du er noget.
2. Når nogen har kunnet noget før dig, er det bevis på, at du også kan.
3. Du har en fantastisk hjerne med et ubegrænset potentiale.
4. Du er den bedste udgave af dig selv.
5. Alt, hvad du har brug for at vide, kommer til dig.
6. Du er præcis, som du skal være.
7. Du kan, hvad du vil.
8. Du skal grine så meget som muligt.
9. Nogle mennesker er vilde med dig, andre er ikke – og det er okay.
10. Du har masser at lære fra dig.

Lad os smide den gamle jantelov ud:

1. Du skal ikke tro, du er noget.
2. Du skal ikke tro, at du er lige så meget som os.
3. Du skal ikke tro, at du er klogere end os.
4. Du skal ikke bilde dig ind, at du er bedre end os.
5. Du skal ikke tro, at du ved mere end os.
6. Du skal ikke tro, at du er mere end os.
7. Du skal ikke tro, at du duer til noget.
8. Du skal ikke le ad os.
9. Du skal ikke tro, at nogen bryder sig om dig.
10. Du skal ikke tro, at du kan lære os noget.