

Mini guide – 4 gode råd til bedre selvværd.

Af; Psykoterapeut Aalborg – Holger Abildgaard

Herunder får du min mini guide med 5 gode råd til bedre selvværd.

1; Stop med at sammenligne dig selv med andre.

Stop med at sammenligne dig selv med andre. Vi er alle unikke, da der kun er en af os. Brug i stedet dit fokus på dig selv, og det du, er god til.

2; Ros dig selv.

Det er vigtigt at huske at rose og anerkende sig selv. Gør det gerne dagligt.

Dette kan du gøre ved at se dig selv i spejlet og sige noget, du godt kan lide ved dig selv. Blink også gerne til dig selv og smil.

Mange mennesker er gode til at fortælle andre, hvor gode de er, men de glemmer ofte sig selv.

Du kan også skrive en lille liste med tre ting, du godt kan lide ved dig selv. Det kan være dit udseende eller nogle ting, du er god til.

Når du har gjort noget godt, eller har gjort nogle ting du har sat dig for, så klap dig selv på skulderen og ros dig selv, for det du har gjort.

3; Grin og smil.

Husk at smile og grine. Der er ikke noget bedre end at smile og grine. Når vi gør det, så bliver der udløst et lykkehormon, der hedder endorfiner, og det er med til at øge vores humør. Vi kan endda snyde hjernen til at udskille dette hormon, ved bare at gå og smile falsk.

4; Fokus på egne resultater.

Vi laver fejl, og det er en del af det at være menneske. Folk med lavt selvværd, har ofte en tendens til at slå sig selv i hovedet, når de laver en fejl. Men i stedet for at blive sur på dig selv over det, så tilgiv dig selv. Sig til dig selv, at det er menneskeligt at fejle og alle gør det. Spørg dig selv, hvad kan du lære af dine fejl. Der er altid noget vi kan lære, det handler om, at ændre fokus.

Hav fokus på det positive ved at fejre dine resultater og sejre, uanset hvor små du måtte mene de er. Skriv dine resultater og sejre ned, og kald det din sejrs bog.

Læs så tit som muligt dine resultater og sejre og smil mens du gør det, se punkt 3 😊

Ønsker du at læse mere om at forbedre selvværdet, har jeg skrevet en e-bog der hedder "Tank selvværd." Den kan købes på Saxo.com