



10 tips for bedre selvfølelse

1 Skill alltid på begrepene selvfølelse og selvtillit

Selvfølelse er det samme som å være bevisst sin egen verdi, og er et mål på sjelens kondisjon.

2 Tren på å bekrefte deg selv

Hver kveld skriver du ned tre ting som du har gjort bra i løpet av dagen.

3 Ikke sammenlign deg med andre

Sammenlign deg heller med deg selv, og bli gjerne inspirert av andre. Men du skal aldri føle deg dårligere enn noen andre fordi de får noen ting bedre til.

4 Ta valg for egen skyld - ikke andres

Velg å gjøre det du selv vil enn å prestere for å imponere andre. God selvfølelse tillater deg å følge egne drømmer og ønsker.

5 Lev som du lærer

Gå gjennom dine egne normer og verdier. Hva er rett og riktig for deg? Gjør det du kan for å leve etter disse.

6 Vær glad i deg selv

Mange behandler seg selv ille. Du trenger behandle deg selv som noen du bryr deg om.

7 Du duger!

Det er umoderne å kjenne seg utilstrekkelig. Slutt med det. Tenk heller at du er herlig og gjør så godt du kan, og det holder virkelig mål.

8 Frigjør deg fra skam og skyld

En riktig god selvfølelse får du ved å frigjøre deg fra å føle skam og skyld. Skriv ned det fæle du føler du har gjort på et papir og brenn det opp.

9 Lev nå!

Tren på å være her og nå i stedet for å henge fast i det som er forbi, eller uroe for det som kommer i morgen. Bruk heller kreftene på å leve akkurat nå.

10 Stå opp

Veiskillene er mange, og de krever mye av oss. Kjenn etter at det er DINE valg du tar – ikke andres. For å ha det godt på veien mot målene dine må du være bevisst på hva du tenker og mener.

