

"Om du saknar självkänsla och inre trygghet saknar du en kärna. Du blir som ett ägg där skalet är hårt och inte släpper in eller ut något. Du tror att skalet skyddar dig men när du faller krossas det lätt och allt rinner ut.

Om du har självkänsla och inre trygghet har du en fast kärna, som en persiska. Ditt skal är mjukt och inbjudande och när du faller får du visserligen märken i skalet men kärnan förblir hel"

Självbild

Din bild av dig själv - ditt personliga varumärke som det uppfattas av dig. Din självbild beskriver din personlighet. Den kan variera från situation till situation. Din självbild genereras i möte med andra personer i din omgivning där deras bild av dig möter din inre bild av dig själv.

Din självbild är uppbyggt kring olika bilder som dina föräldrar och andra har gett dig genom livet. När du börjar kommunicera och öppna upp dig för ökad självinsikt kan omgivningens bild av dig förändras över tiden.

Svårigheter

Det är viktigt för dig att din omgivning gillar dig för vem du är, inte vad du har. Du ska omge dig med människor som är öppna inför dig och som accepterar dig och din självbild.

Det är även viktigt att du kan acceptera när omgivningens bild av dig skiljer sig från din egen bild. Du har alltid ett val - antingen får du förmedla dig själv tydligare eller acceptera att din självbild behöver korrigeras.

Självkänsla

Din självkänsla uppstår när du värderar din självbild, d v s när du värderar dig själv som människa. Självkänsla är dina känslor över dig själv, d v s den upplevelse du känner inför ditt eget värde. Hur det känns att vara du.

Din självkänsla stärks när du blir sedd, hörd och bekräftas på att du duger precis som du är. Däremot stärks inte din självkänsla genom att du presterar bra.

Individer med god självkänsla har oftast fått grunderna med sig från uppväxt och familj. Om så inte är fallet går det utmärkt att träna upp din självkänsla.

OBS!

Om du inte värderar dig själv särskilt högt får du en låg självkänsla och det är inte bra. En låg självkänsla innebär att du nöjer sig med mindre och till och med kan acceptera, när andra människor betar sig illa mot dig.

Du har låg självkänsla när du t ex,

- Ser ned på andra och pratar skit om dem
- Om du tror att du blir lyckligare om du är "snygg"
- Jämför dig med andra hela tiden

Svårigheter

I värsta fall kan du råka ut för en person som medvetet vill trycka ned dig som person och underminera din självkänsla. En person kan uppfatta dig som ett hot mot deras sätt att vara eller deras karriär. Underskatta aldrig människor - de kan vara riktigt onda.

”Tillåt aldrig att en annan person trampar på dig eller dina åsikter”

- Chris Hansson, coach

Självförtroende

När du tror att du kan leverera och att du kan uppnå dina mål. Ditt självförtroende påverkas av dina tankar på dig själv inför en prestation. När du tror på dig själv inför en prestation har du ett starkt självförtroende inför just den specifika uppgiften. När du lyckas med din uppgift och får beröm av andra växer ditt självförtroende.

Ditt självförtroende är uppgiftsrelaterat och kan påverkas av olika uppgifter i olika situationer. Du kan kanske skriva en vass rapport, göra en grymt säljmöte och ringa upp vem du vill. Men när du ska tala inför 20 personer blir du nervös och har inte samma tro på dig själv.

Det sitter bara i ditt eget huvud. När du är förberedd och vill göra en uppgift blir det sällan fel. Gå upp ”on stage” och leverera - bara för att du kan. Ditt självförtroende kan du träna och det blir starkare för varje gång.

”Utveckling sker när du tar dig till en plats som är obekvämlig för dig”

- Chris Hansson, coach

Svårigheter

Om du skulle gå på pumpen och misslyckas med en uppgift kan ditt självförtroende få sig en törn. Det är då viktigt att du inte viker ned dig utan tvärtom - på det igen.

Det är alltid dina egna tankar som ligger till grund för dina resultat. Så det är bara att arbeta med dina tankar och känslor inför uppgiften och reflektera över vad som skett.

”Believe in yourself! Have faith in your abilities! Without a humble but reasonable confidence in your own powers you cannot be successful or happy”

- Norman Vincent Peale, 1898-1993, författare, talare och radiopratare i eget program