



Boost dit selvværd og din selvtillid

Malte Lange

Dette er en LIGHT version.
Indholdet samt indholdsfortegnelsen
er STÆRKT forkortede.
Den fulde version indeholder meget
mere teori, øvelser og opgaver.
Du kan købe den fulde version her:
[http://www.selvtillid.mind-
set.dk/kob-den-her](http://www.selvtillid.mind-set.dk/kob-den-her)

Selvtillid – en kort introduktion

Denne bog er en opskriftssamling. En samling af opskrifter som kan give dig et bedre selvværd og selvtillid.

De to ting er ikke helt det samme, men jeg tror du har brug for fokus på begge, for virkelig at rykke dig.

Jeg lover ingen mirakelkur. Det tager tid at få et bedre selvværd, men det jeg vil love dig er, at du ved hjælp af denne bog får en rigtigt god start.

Nogle af idéerne i bogen er tænkt som redskaber til at skabe en forandring nu og her. Andre er lavet til at skabe en forandring på sigt.

Der kan være mange grunde til at du mener, at du har brug for mere selvtillid eller selvværd. Uanset grunden, så er der her redskaber til dig som du kan bruge, til at skabe en positiv forandring i dit liv. Både her og nu samt i fremtiden.

Jeg har arbejdet meget med menneskelig udvikling og har coachet en lang række mennesker i selvtillid og det der ligner. Ens for alle er, at de er trætte af ikke at føle, at de udlever deres fulde potentiale.

Lavt selvværd og selvtillid kan komme til udtryk på mange måder, og der er ingen grund til at ikke at gøre noget ved det!

Jeg har forsøgt at skrive bogen letlæseligt, kort og uden for meget udenomssnak – for at give dig noget for pengene og skabe en forandring i dit liv.

God læselyst!

DETTE ER EN LIGHT-VERSION

Malte Lange, Odense 2009

Dokumentet er sat op så det er til at læse på computerskærmen, men du er selvfølgelig også velkommen til at printe den ud til dig selv.
Al kopiering eller videresending af materiale er strengt forbudt.

Indholdsfortegnelse

Selvtillid – en kort introduktion	3
Indholdsfortegnelse	4
Selvtillid og selvværd – indefra og ud	5
Hvad er selvtillid?	5
Hvad er selvværd?	6
Hvordan opbygger du din selvtillid og styrker dit selvværd?	6
Udseende er ikke alt, men en god start	7
Tøj/Sko	7
Hår	7
Sol	7
Vinderens kropssprog	8
Tryk på knappen	8
Smil i spejlet	8
Indre tanker og overbevisninger	10
Din indre dialog	11
<i>Selvanalyse: Hvad siger jeg til mig selv?</i>	11
Dit og andres billede af dig	12
<i>Hvem er jeg?</i>	12
<i>At ændre billedet af dig selv</i>	13
At udskifte mentale billeder og overbevisninger	13
<i>Udskift dit syn på dig selv</i>	14
Positiv selvforstærkelse	15
<i>Affirmations</i>	15
Hold dit fokus på de vigtige ting	17
<i>Udvikling eller stilstand</i>	17
<i>Hvorfor er du fantastisk?</i>	18
<i>Styrk dit selvværd</i>	18
Visualiser dig til mere selvværd og selvtillid	19
<i>Hvad er visualisering?</i>	19
<i>Visualiseringsteknik</i>	19
At prøve noget nyt	20
<i>Nyt som giver selvforstærkelse</i>	20
<i>Lidt af gangen</i>	21
At rose andre	22
<i>Strokes – en vinderteknik</i>	22
Fortiden, fremtiden og at leve i nuet	23
Lær af fortiden	23
Planlæg for fremtiden	23
Lev i nuet	23
Mere selvtillid og flere muligheder	25
Om forfatteren	26
Malte Lange	26

Selvtillid og selvværd – indefra og ud

Så er vi i gang!

Er du spændt? Er du klar til at få større selvtillid og et bedre selvværd?

Dette er et såkaldt make-over. En ekstrem en af slagsen. Jeg vil ikke ændre din personlighed (det vil jeg lade op til dig), men jeg vil give dig værktøjer, tanker, idéer, forslag og handlingsplaner for hvordan du kan skabe en forandring på mange af de vigtige områder, der definerer dig som person.

Vi starter med det ydre, for derefter at gå mere i dybden. Jeg tror at selv små forandringer i din måde at tænke, agere og se dig selv på, kan ændre dit liv radikalt.

Derfor er nogle af rådene kun små bitte ting og andre kan være lidt større og krævende.

Før vi går videre, vil jeg lige uddybe hvad forskellen på selvtillid og selvværd egentlig er. Det er nemlig to forskellige ting, men de hænger unægteligt sammen.

Hvad er selvtillid?

Selvtillid er følelsen af at tro på at du kan noget. Det stammer fra vores fokus på præstationer (f.eks. karakterer i skolen). Selvtillid kommer af fokus på hvad du er god til, og hvad du er sikker på at du kan. Alle de ting du mener du kan gøre, både på arbejde, og i fritiden – det kaldes selvtillid.

Dårlig selvtillid giver sig ofte til udtryk som usikkerhed, angst, tilbageholdenhed, praleri, løgn,

selvoptagethed, perfektionisme, aggressivitet/
passivitet og indlæringsvanskeligheder.

Hvad er selvværd?

Selvværd er en lidt anden størrelse. Selvværd er ikke fokuseret på præstationer, men på dig som person. Selvværd er at mene, du selv har værdi. Det er lidt det modsatte af janteloven – *du skal tro du er noget!*

Manglende selvværd kommer ofte til udtryk som usikkerhed og ængstelighed.

Hvordan opbygger du din selvtillid og styrker dit selvværd?

Dybest set er både selvtillid og selvværd en overbevisning. Noget du tror om dig selv. Personligt synes jeg, at selvtillid er nemmest at opbygge, når man gør noget nyt. Prøver noget du ellers ikke ville have gjort, eller som du har været bange for. Det giver et gevaldigt boost. Selvværd synes jeg kommer af at huske på alle de situationer, hvor du har ageret som et godt menneske. Sociale situationer og stunder med venner og familie som var noget særligt. Det hjælper sjældent på selvværd at præstere noget, det giver "kun" selvtillid. Det er godt – men det er ikke det samme. Du og jeg har brug for både at imponere os selv med nye ting og huske på, at vi er rigtige nok som vi er. I det efterfølgende afsnit er der en masse tips og tricks til både at booste din selvtillid og dit selvværd.

KØB DEN FULDE VERSION HER:

<http://www.selvtillid.mind-set.dk/koeb-den-her>

Udseende er ikke alt, men en god start

Vi starter i det lidt overfladiske. Jeg ved godt, at udseende "ikke betyder noget". Men så alligevel. Jeg har det i hvert fald sådan, at når jeg får noget nyt tøj, nogen fede sko, en ny frisure, eller noget farve i ansigtet – så bliver min selvtillid boostet. Jeg vil ud og vise "mit nye jeg" frem til hele verden. Mon ikke du har det på samme måde?

Det behøver ikke koste alverden at komme til at føle sig som en million.

Tøj/Sko

(Kun i den fulde version)

Hår

(Kun i den fulde version)

Sol

(Kun i den fulde version)

Vinderens kropssprog

(Kun i den fulde version)

Tryk på knappen

(Kun i den fulde version)

Smil i spejlet

En fed øvelse, som kan være ret sjov, kommer egentlig fra et mentalthospital i USA. Her havde man en gruppe på 60 patienter som var mani-depressive. De indvilgede i at indgå i et lidt alternativt forsøg. I stedet for at modtage medicin og psykologhjælp, fik de en simpel opgave de skulle udføre.

Hver dag skulle patienten stå i 20 minutter foran spejlet og smile. Intet andet. Men de skulle stå der i de fulde 20 minutter.

Flere af dem kom selvfølgelig til at grine og have det sjovt med det, det var naturligvis tilladt.

Efter 2 måneder var 55 af patienterne udskrevet fra hospitalet – uden anden form for hjælp.

Prøv selv at starte dagen med at stå og smile i bare 10-15 minutter. Det kan være lidt mærkeligt i starten (tro mig, jeg har også prøvet det), men efterhånden bliver det en sjov og naturlig start på dagen. Jeg synes det giver lidt mere overskud og en generel stigning i mit velvære og glædesoplevelse i løbet af dagen. Og så er det gratis underholdning!

Du kan også prøve at kombinere det med noget høj musik og lidt dans foran spejlet. Prøv det når du er alene hjemme til at starte med 😊

(Kun i den fulde version)

Indre tanker og overbevisninger

"Whatever the mind can conceive - it can achieve."

- Dr. Napoleon Hill

Mange kloge mennesker har sagt, at det er i dine tanker dit liv skabes. Jeg er meget enig. I hvert fald er tankerne støbeskeen for dit liv og bagefter skabes det med dine handlinger.

Men hvordan styrer du dine tanker? Og hvordan kan du bruge dem til at skabe et liv med større selvværd og mere selvtillid?

Vi har snakket lidt om, hvordan du kan ændre på din selvfølelse ved at ændre på de ydre faktorer: dit udseende og påklædning. Vi er også gået lidt dybere og har vist dig hvordan du kan bruge dit kropssprog til at ændre på din selvtillid i en given situation.

I dette afsnit får du lov at gå skridtet videre.

Opgaverne kræver lidt mere koncentration – men de kan også ændre din opfattelse og tanker på så kort tid, at du ikke vil tro på mig hvis jeg bare fortalte dig det. I stedet skal du prøve det på egen krop.

Jeg håber du er åben for at prøve noget nyt og vil forsøge at lave opgaverne, selvom du måske har mere lyst til at læse videre eller "lave dem en anden dag". Vi ved begge to, at du kun får det lavet, hvis du gør det med det samme.

(Kun i den fulde version)

Din indre dialog

Din indre dialog kører det meste af dagen. Du tvinges til at høre på den om du vil eller ej. Det meste af tiden er du ubevidst om, hvad det egentlig er, du siger til dig selv. Faktisk går der 60.000 tanker igennem dit hoved hver eneste dag. Det er virkelig noget som påvirker hvordan du opfører dig, samt føler og oplever verden.

(Kun i den fulde version)

Selvanalyse: Hvad siger jeg til mig selv?

For at få et godt overblik over hvordan din indre dialog fungerer, og hvor positiv eller negativ den er, så er her en lille analyse, du kan lave på dig selv.

(Kun i den fulde version)

Dit og andres billede af dig

Grunden til at mange mennesker har et lavt selvværd, er fordi vi spejler os i andre mennesker. Vi ser på hvad andre er, har, gør og oplever. På mærkelig vis fungerer menneskehjernen ofte sådan, at det bliver tolket til, at man selv ikke er helt så meget værd. Årsagen er at hjernen resonerer over, at hvis du ikke "har" de ting, evner eller karakteristika, som andre har, så er du mindre værd.

(Kun i den fulde version)

Hvem er jeg?

Hvordan ser du dig selv? Prøv en gang at skrive et par linier eller bare stikord om hvad, hvem og hvordan du er. Du skal hverken underdrive eller overdrive – bare forsøge at skrive hvad du føler og tænker om dig selv.

Du skal ikke bruge mere end 2 minutter på det.

Nu ved jeg ikke hvad du har skrevet, men jeg er næsten sikker på, at der står både nogle positive og negative ting. Lad os prøve sammen at ændre lidt på de negative.

Du skal prøve noget sjovt, og måske lidt anderledes.

Følgende kommer fra NLP'ens¹ verden.

At ændre billedet af dig selv

(Kun i den fulde version)

Hvis du vil lære mere om, hvordan man arbejder med de mentale billeder og hvordan det kan bruges til at styrke din selvtillid, dit selvværd og meget andet, så har jeg lavet et NLP grundkursus, som bl.a. omhandler dette. Se mere på:

<http://nlp.mind-set.dk>

At udskifte mentale billeder og overbevisninger

En anden måde at styrke dit selvværd på, er at skifte de mentale billeder helt ud med noget andet, i stedet for at ændre på dem som de er. Nogen gange er totalt forandring nemmere at arbejde med.

Forestil dig at du hver dag tænker på dig selv, som værende en person som ikke rigtigt holder af sig selv, synes at det er svært at udvikle sig og se hverdagen som positiv. Hvis du hver dag tænker at livet er hårdt, svært og at det ikke ligefrem regner ned med muligheder. Hvilke følelser får du så omkring dig selv og det liv du lever?

¹ Neuro-Lingvistisk Programmering, se mere på <http://nlp.mind-set.dk>

Sandsynligvis er du hverken motiveret for at gøre en indsats, eller lave en forandring i dit liv. Men det hele kommer af, hvad dit mentale program siger til dig. Hvis dit mentale program har fokus på de negative ting, mangler og problemer, så er det klart at det er det du slås med. Hvis dit mentale program indeholder et positivt fokus, løsninger og selvforstærkelse, er produktet et helt andet.

Du skal nu lære hvordan du kan udskifte negative overbevisninger (mentale billeder) ud med en positiv og bekræftende overbevisning.

(Kun i den fulde version)

Udskift dit syn på dig selv

Her er en hurtig guide til hvordan du bruger det:

(Kun i den fulde version)

Positiv selvforstærkelse

"Fremtiden tilhører dem, som tror på skønheden i deres drømme."

- Eleanor Roosevelt

Bare sig til dig selv at du kan. Du har sikkert hørt det da du var lille. Din mor eller far som, for alt i verden ikke ville lade dig give op. De prøvede at få dig til at tro på dig selv.

Rigtigt nok, så lykkes ting ofte, når du tror på dig selv.

Jeg vil lære dig en teknik, som du kan bruge til at *si*ge til dig selv at du kan, hvad end det nu er du vil kunne.

(Kun i den fulde version)

Affirmations

(Kun i den fulde version)

Øvelse: Indre dialog til store drømme

Prøv at finde 5 ting du siger til dig selv, som du godt ved ikke hjælper på din selvtillid eller dit selvværd:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Øvelsen går ud på at finde en ny sætning du kan bruge i stedet. Hver gang du skal til at gentage den negative sætning – kan du bruge den nye og selvforstærkende istedet.

(Kun i den fulde version)

Hold dit fokus på de vigtige ting

Du er sikkert i stand til at finde en masse ting ved dig selv, som du ikke er tilfreds med. Det er fint at kende sine svagheder, men hvor meget betyder mange af de ting, du slår dig i selv i hovedet med, egentlig?

(Kun i den fulde version)

Udvikling eller stilstand

Bare det at du begynder at overveje hvad du kan gøre ved det, i stedet for at kun tænke at du ikke er tilfreds med det, er med til at starte en udviklingsproces. Din hjerne får pludselig ny "føde" og kan lave og løse ting den ellers ikke kunne.

(Kun i den fulde version)

Hvorfor er du fantastisk?

Kender du de mennesker som uanset hvad, altid har noget pænt at sige om andre mennesker? De er fantastiske at være sammen med! Vi skal have dig til at være den type menneske, som altid kan finde på noget godt at sige eller tænke om dig selv.

Det kan være, at det lyder som en lidt sjov tanke, men tænk hvis du, hver gang du tænkte en dårlig eller negativ tanke om dig selv, i stedet tænkte noget godt om dig selv. Ville det ikke være en god forandring?

(Kun i den fulde version)

Styrk dit selvværd

(Kun i den fulde version)

Visualiser dig til mere selvværd og selvtillid

Sportsfolkene bruger det til at øve sig på svære forhindringer, at lave det perfekte golfslag og forberede sig mentalt på en udfordring.

Du kan bruge visualisering til at skabe det liv du ønsker dig.

(Kun i den fulde version)

Hvad er visualisering?

Visualisering er at forestille sig noget, sådan som du ønsker det skal være. Ikke bare forestille dig det, men virkelig gennemleve det i mentale billeder. Du kender det sikkert allerede, fra når du skal flytte et nyt sted hen, begynde en ny uddannelse eller et nyt arbejde. Der kommer en masse forestillinger i hovedet om, hvordan det kommer til at være, hvordan det ser ud, hvilke mennesker du møder og meget andet.

Hvis du bruger visualisering mere målrettet, kan du udrette mirakler med det.

Her følger en trin-for-trin guide, til hvordan du kan visualisere effektivt.

(Kun i den fulde version)

Visualiseringsteknik

(Kun i den fulde version)

At prøve noget nyt

Bare det at skabe en forandring i dit liv som du bestemmer over, giver et kæmpe boost i livsglæde og energi.

Jeg tror, at hver gang du prøver noget nyt, lærer du af det. Og hver gang du lærer noget, så udvikler du dig. Når du udvikler dig, får du nye muligheder og indsigter. Med dem kan du skabe endnu flere forandringer.

Der er altid noget, som vi mener der skal justeres på i vores liv. Det er normalt. For menneskehjernen er gearet til at søge efter mere nydelse og selvforkælelse.

Nyt som giver selvforstærkelse

Du har købt bogen her for at gøre en forskel i dit eget liv og få en større selvtillid/ et større selvværd. En nem måde at komme i gang med en udviklingsproces hvor du får styrket de ting, er at bruge "noget nyt" til at trække dig i gang.

(Kun i den fulde version)

Lidt af gangen

Start med små skridt. Det er ikke nødvendigt at forsøge at vælte hele verden for at lave en forandring i dit liv. Tag en lille bid ad gangen – men sørg for at give alt hvad du har for at forandre den lille bid.

(Kun i den fulde version)

At rose andre

Hvis du gerne vil styrke dit selvværd yderligere, er her en fantastisk teknik til det. Du kan bruge det at rose andre, til at styrke dit selvværd ved at skrue op for “dit gode menneske” indeni.

Når du tænker på et godt menneske – er det så ikke netop en person som gør noget for andre?

Jeg vil lære dig det nemmeste og stærkeste redskab i verden til at gøre noget for andre. Og du kan bruge det når som helst og hvor som helst. Du har faktisk allerede brugt det lidt på dig selv på de foregående sider.

(Kun i den fulde version)

Strokes – en vinderteknik

(Kun i den fulde version)

Hvorfor strokes?

(Kun i den fulde version)

Hvordan giver jeg strokes?

(Kun i den fulde version)

Giv dine strokes

(Kun i den fulde version)

Fortiden, fremtiden og at leve i nuet

(Kun i den fulde version)

Lær af fortiden

(Kun i den fulde version)

Planlæg for fremtiden

(Kun i den fulde version)

Forandringerne. Mulighederne. Selvværdet og selvtilliden.

(Kun i den fulde version)

Lev i nuet

(Kun i den fulde version)

Jeg ønsker dig alt held og lykke fremover. Send gerne din historie til mig på ml@mind-set.dk

Hav et fremragende liv, du fortjener det!

Malte Lange

KØB DEN FULDE VERSION HER:

<http://www.selvtillid.mind-set.dk/koeb-den-her>

Mere selvtillid og flere muligheder

Ønsker du mere selvtillid, selvværd og større bestemmelse over dit sind og underbevidsthed?

Så skulle du tage at kigge nærmere på mit grundkursus i NLP:

<http://nlp.mind-set.dk>

Har du måske nogle personlige eller arbejdsrelaterede udfordringer du vil gøre noget ved?

Kom på NLP kursus med "Lær NLP"-lydbogen.

Lydbogen er nem at lytte til. Den er fyldt med værktøjer, teknikker, råd, spørgsmål og ikke mindst demonstrationer i hvordan alt bruges - og du kan gøre brug af det hele med det samme!

"Lær NLP" er en nem, billig og enkel gennemgang af alle grundelementerne i NLP. Det er hele er optaget til et LIVE NLP kursus - det er næsten som at være der selv!

Lær om NLP'ens spændende teknikker til personlig udvikling, ledelse, forandringer og nye muligheder.

Se mere på: <http://nlp.mind-set.dk>

Om forfatteren

Malte Lange

Malte Lange har de seneste år gjort sig bemærket med sine inspirerende foredrag/kurser om Salg & Service, Teamwork, Motivation og Personlig Udvikling, samt hans lydbøger som omhandler alt fra Rygestop til Eksamensangst.

Han har en stor interesse for social dynamik og har studeret interaktion mellem mænd og kvinder i en god årrække. Det har givet mange spændende resultater, og ikke mindst mundet ud i adskillige bøger, kurser, artikler og lydbøger om emnet. Se meget mere på:
<http://www.EnRigtigMand.dk>

Malte er aktiv iværksætter og har i dag adskillige virksomheder, alene og med andre, indenfor området Personlig Udvikling, NLP, Motivation og Coaching.

Han er uddannet coach, ingeniør og NLP terapeut. Til daglig coacher han private i hans egen praksis i Odense og holder foredrag i hele Danmark.

Læs mere om forfatteren på hans blog:

<http://www.Mind-Set.dk>