Dit selvværd i praksis

Lidt power redskaber til at styrke dig selv indefra og en lille selvværdstest.

Velkommen

SELVVÆRD

**"Fundamentet der gør, at uanset hvad der sker i dit liv,
går du ikke på kompromis med din kærlighed til dig selv."**

I arbejdet med min kommende bog Mental Stærk har jeg sammen med mange mennesker testet og udviklet kapitlet om selvværd og selvtillid.

Resultaterne har været/er tankevækkende – små ændringer i bevidsthed har givet store forandringer i hverdagen. Fra meget lille selvværd til meget stærkt, stabilt og powerfuldt selvværd.

Teksten her er et meget lille koncentrat af det stærke kapitel i selve bogen. Det er en lille tekst og lidt øvelser. Det er en introduktion, og din invitation til at mærke, hvad ægte selvværd egentlig handler om: ikke præstationer, men kærlighed og respekt for den, du er.

Lige så simpelt det kan synes det her selvværd lige så powerfuldt er det at arbejde med. Som coach har jeg igen og igen oplevet vilde gennembrud for den enkelte, når vi begyndte at få hævet selvværdet.

Der er her en kort introduktion til selvværd og selvtillid og hvordan du kan arbejde med dette.

Selvværd er måden du værdsætter dig selv. Selvværd er en konstant følelse.

Selvtillid er hvor meget, du tror på dine evner i en konkret situation.

Ofte stillede spørgsmål (dem er der mange af i forhold til selvværd, her er et par få) **og svar:**

- Kan man ved lavt selvværd få højt selvværd? **JA**, selvfølgelig!
- Kan man opdrage børn, så de får højt selvværd? **JA**, selvfølgelig!
- Jeg har aldrig mærket selvværd, kan jeg lære det? **JA**, selvfølgelig!

Der er en række veje til højere selvværd, her kommer 3 af dem.

Tre veje til stærkere selvværd

1

Gentagne positive erfaringer

Når du bliver anerkendt for den, du er – ikke kun for, hvad du præsterer – begynder du at tro på dit eget værd.

"Jeg har værdi, bare fordi jeg er mig."

2

Trygge relationer

Selvværd styrkes i relationer, hvor du bliver mødt med respekt og ærlighed, bare sådan for at være dig.

"Det er i øjenhøjde med andre, vi lærer at stå oprejst i os selv."

3

Den indre stemme

Selvværd vokser, når du begynder at tale venligt til dig selv – især når du fejler.

"Min indre stemme er min ven, ikke min dommer."

Når du først forstår dette, bliver der for alvor ro i dit hoved.

3. Selvværds-sætninger til træning

Selvværdssætninger er mentale træningssætninger, der hjælper dig (og din hjerne) til at tænke og føle positivt om dig selv.

Vælg én sætning, som du vil arbejde med denne uge. Sig den til dig selv hver dag – højt eller stille.

- Jeg er god nok, præcis som jeg er.
- Jeg må gerne begå fejl – de gør mig ikke mindre værd.
- Det er ikke egoistisk at tage mig af mig selv – det er nødvendigt.

Tip:
Skriv din sætning på en post-it og sæt den et sted, du ser hver dag. I bogen Mental Stærk er der en lang række af disse powerfulde sætninger.

4. Refleksionsspørgsmål

1. Hvad ville forandre sig i dit liv, hvis du talte til dig selv, som du taler til en god ven?

2. Hvornår føler du dig stærk og sikker?

3. Hvad ville du gøre anderledes, hvis du havde 10 % mere selvværd?

Skriv dine svar ned i en bog med en pen – det forstærker bevidstheden. Skriv med hånden, det forstærker ånden.

5. Afslutning

"Selvværd er ikke en følelse, man har – det er en kærlig og respektfuld relation, man bygger til sig selv."

Når du begynder at styrke dit selvværd, forandrer du din måde at tænke, handle og føle på. Små skridt – store resultater. Du er allerede i gang.

Testen

Inden du tager testen, så brug et øjeblik på at tænke over, hvordan du taler til dig selv i hverdagen. Er du venlig mod dig selv, eller er du ofte mere kritisk end støttende? Testen handler ikke om rigtigt eller forkert – men om at skabe bevidsthed.

Når du har svaret, får du et billede af, hvordan du har det med dig selv lige nu, og hvor du måske kan begynde at styrke dit selvværd indefra.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at række ud.

©Mental Stærk

Mini-test om selvværd

En lille refleksionsøvelse med inspiration fra Mental Stærk.

Introduktion

I arbejdet med min kommende bog ”Mental Stærk” har jeg sammen med flere mennesker, jeg har coachet, testet kapitlet om selvværd og selvtillid.
Resultaterne har været tankevækkende – små ændringer i bevidsthed har givet store forandringer i hverdagen.

Denne korte test er en smagsprøve på det arbejde jeg laver i forhold til Selvværd og selvtillid, og et redskab til dig til at reflektere over, hvordan du har det med dig selv lige nu.

Der er ikke rigtige eller forkerte svar. Vælg det, der passer bedst til, hvordan du har det i øjeblikket.

Mini-selvværdstest

Svarskala: 1 = Meget uenig · 2 = Uenig · 3 = Enig · 4 = Meget enig

1. Jeg føler, at jeg er noget værd.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

2. Jeg kan som regel lide den person, jeg er.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

3. Jeg taler venligt til mig selv, også når jeg laver fejl.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

4. Jeg føler, at jeg fortjener at have det godt.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

5. Jeg står ved mig selv – også når andre er uenige.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

6. Jeg accepterer, at jeg ikke behøver at være perfekt for at være god nok.

Svar: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Refleksion: _____

Scoring og tolkning

Tag dig god tid til at mærke svarene – du skal ikke tænke rigtig eller forkert.

Når du har svaret, kan du lægge dine point sammen (1–4 point per spørgsmål). Maks. score: 24 point.

20–24 point: Du står stærkt og trives med dig selv.
15–19 point: Du har et godt fundament, men kan have perioder med tvivl.
10–14 point: Du kæmper måske med selvkritik – bliv nysgerrig på dine mønstre.

Under 10 point: Du har brug for venlig opmærksomhed og støtte fra dig selv og andre.

Afslutning

Selvværd er ikke et mål, du skal nå – men en bevidsthed, du kan styrke skridt for skridt. Hvis du er nysgerrig på at arbejde videre med din mentale styrke, kan du glæde dig til udgivelsen af bogen ”Mental Stærk”, hvor du får adgang til flere redskaber, refleksioner og øvelser.
Hvis du vil arbejde mere med det her, har jeg samlet flere redskaber til dig nedenfor.

Med venlig hilsen,

John-Erik

Vil du gå videre

Du kan vælge det næste skridt, der passer bedst til dig

Læs mere om

Selvværdscertificeringen

For dig der vil arbejde professionel med selvværd og styrke både dig selv og andre

Se mere her

Hvis du vil i dialog eller har spørgsmål, er du altid velkommen

Jeg svarer personligt.

Skriv til mig her

©Mental Stærk