

Tekst til Hverdagslivspalten i Ta lørdag 24.05.14

Av Beate Alstad

## **SELVTILLIT OG SELVFØLELSE**

Jeg har møtt mange mennesker som har fått og får til utrolig mye i livene sine og samtidig går rundt med en følelse av at det de gjør aldri blir bra nok. For selv om man har god selvtillit på mange områder kan man samtidig gå rundt med en lav selvfølelse.

Mange av oss blander lett sammen disse to begrepene eller vi ser på det som det samme, men det er imidlertid en stor forskjell på selvfølelse og selvtillit.

Selvtillit handler om det å kunne prestere og ha tillit til egne evner. Det har man når man vet at en kan noe, det handler om noe man gjør eller er god til som å bake, kjøre bil, løpe, holde foredrag osv.

Selvfølelse, derimot, er noe som kommer innenfra og handler om hvem man er og hvilken verdi man har som menneske med unike talenter og egenskaper som det å være kreativ, morsom, kjærlig, omsorgsfull, smart, målbevisst osv.

Lav selvfølelse viser seg ofte i samfunn som er mest opptatt av hva vi gjør, tjener eller oppnår fremfor hvem vi er som menneske, og det kan føre til at vi blir usikre og selvkritiske.

Hvis en har en god selvfølelse, er selvtillit sjelden noe problem. Det motsatte er ikke tilfelle.

Både selvfølelse og selvtillit kan trenes og bygges opp over tid med stor innvirkning på livet, men hvordan går man fram for å få en bedre selvfølelse?

Min kloke og rause mormor Olea formidlet det så fint på en enkel og forståelig måte til meg da jeg var ung:

“Du må fylle på skapet ditt for å ha noe å ta ut, for ellers blir det tomt barnet mitt.”

“Skapet” vårt fylles på av at vi får anerkjennelse og ros fra de rundt oss, men enda viktigere er det vi sier til oss selv og det vi fokuserer på i tankene våre.

Det handler om å endre sin indre dialog fra å være streng og nedlatende, til å bli mer motiverende og oppmuntrende. Det handler om å akseptere, bli glad i seg selv, være tryggere og mer komfortabel i samvær med andre.

En person som liker seg selv, behandler seg selv med respekt og sørger også for å behandle andre mennesker på samme måte.

Her kommer noen konkrete råd til hvordan du kan fylle på “skapet ditt” for å få bedre selvfølelse:

- Lag en daglig rutine der du kan bekrefte deg selv.

Det kan du gjøre for eksempel ved å stå foran speilet morgen og kveld, og si høyt og tydelig at "Jeg er fin, Jeg er bra, Jeg liker deg!" Gjør det med overbevisning og kraft!

- Tillat deg å drømme
- Ikke sammenlign deg med andre
- Ta ansvar for å se deg selv som del av en sammenheng
- Tilgi deg selv og dine handlinger
- Vær takknemlig for det du har
- Ikke vær sammen med mennesker som ikke er bra for deg

Tenk at du er et flott menneske som gjør så godt du kan, DU DUGER!!!

GOD HELG TELEMAR