

A close-up photograph of a man's face, which is mostly obscured by a white blindfold. Only his eyes and the bridge of his nose are visible. He is looking upwards and to the right. The image has a greenish tint. Overlaid on the center of the image is the text 'UTVECKLA DIN SJÄLVKÄNSLA' in a bold, white, sans-serif font.

**UTVECKLA DIN
SJÄLVKÄNSLA**

Vad är självkänsla?

Självkänsla är den mer subjektiva uppfattningen vi har om vårt eget värde, alltså uppfattningen man har om sig själv som person, där självrespekt och tilltro till sig själv ingår.

Självkänslan påverkar både ens tankar och känslor och handlar om hur du tänker och känner.

Skillnad på självkänsla & Självförtroende

Båda begreppen hör ihop, men i korthet skiljer de sig åt genom att självkänsla är en värdering av dig själv. Självförtroende fokuserar på mer tilltron till ens förmågor, alltså vad man gör och är bra på.

Analysera din omgivning

Bli mer medveten om din omgivning, som kan vara allt från människor runt omkring som har negativ påverkan på dig som person, de kanske är nedlåtande, nedvärderande eller du upplever de utnyttjar dig, antingen rent känslomässigt och eller rent fysiskt tar din energi och tid i anspråk, utan att du själv känner en balans i ge och ta, det är ojämn fördelat och påverkar dina tankar och känslor negativt.

Det kan även vara en fysisk miljö, alltså platser du befinner dig på som är nedbrytande, kan vara alltifrån bostaden, arbetsplatsen eller andra miljöer som man inte känner sig bekväm i.

Omgivningen kan även vara den virtuella miljön som internet och dess sociala medier. Vilket beskrivs mer utförligare längre ner.

Det handlar om analysera och utvärdera, så man blir medveten om att det kan vara en del av faktorerna som bidrar till påverka självkänslan. Är man varse om detta är det lättare att på sikt att göra något åt det.

Förändra ditt tankebeteende & Inre dialog

Det är fullt normalt att ha någon form av negativa tankar och känslor varje dag, det har alla människor. Det handlar däremot om minimera ner antalet negativa tankar och upphöra vara alldeles för självkritisk till en mer hälsosam nivå.

Det gäller bli medveten om sina negativa tankar och på så sätt utmana dem i en mer positiv inriktning. Försök bli medveten om när en negativ tanke dyker upp och börja då analysera

varför du tänker just så och omformulera tanken till ett positivt och upplyftande språk inom dig själv. Det här kan vara svårt i början om man under längre tid har haft en negativ tankemönster, så beröm dig själv, varje gång du blir medveten om tänka en negativ tanke, redan där har du kommit långt fram i processen.

Hitta balans mellan känslor & tankar med det logiska

Givetvis skall man lita och försöka följa sin magkänsla och intuition. Men man skall inte låta enbart känslor styra. Om man har dessutom lätt att fastna i negativa känslor, så utvecklas även negativa tankar och vice versa. Men genom att försöka bemöta negativiteten med det logiska tänkandet vi har, så blir det mer en balans och då kan man få bort irrationella negativa tankar.

Våga säga nej

Vanligt förekommande bland personer med nedsatt självkänsla är just oförmågan att säga nej till andra. Det beror på att man helt enkelt inte respekterar sig själv tillräckligt, man tillåter sig prioritera andra personers önskemål, istället för lyssna på man själv vill. Har man dessutom personer i sin omgivning som utnyttjar dig (som beskrevs ovan), kan det bli extra svårt att stå emot.

Därför gäller det att utveckla och öva in svar, som kan användas vid situationer, där man inte kanske vill eller har ingen lust att prioritera någon annans önskemål. Efter en längre period där man har lärt sig att säga nej, så kommer det till slut kännas naturligt.

Genom att säga nej, så växer självkänslan, men även den personliga integriteten blir starkare också, som i sin tur också hjälper till att höja livskvaliteten.

Acceptera komplimanger & Beröm andra

Har man en nedsatt självkänsla, har man oftast mer svårare att ta emot och acceptera komplimanger man får, kan till och med vara så att man vänder en komplimang till något negativt i sitt inre. Se komplimangen som positiv feedback och affirmera den genom säga "tack".

Likaväl är det viktigt att lära sig att ge andra personer beröm och positiv feedback, på så sätt börjar man automatiskt tänka i mer positiva banor som hjälper till att höja sin självkänsla.

Skapa positiva & Hälsosamma vanor

Skapa positiva dagliga vanor som främjar ditt välbefinnande, som tillräckligt med sömn, hälsosam kost och regelbunden avkoppling.

Sätt i rutin att göra saker som du gillar och som ger dig glädje. Kanske har eller haft tidigare ett fritidsintresse eller en hobby, man kan återuppta intresse för.

Regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till att förbättra ditt humör och öka din självkänsla. Det behöver inte vara intensiv träning – en promenad varje dag kan göra stor skillnad.

Sociala medier & Mediehantering

Att undvika det negativa på internet och sociala medier kan vara utmanande, men det finns några strategier som kan hjälpa till att skapa en mer positiv digital miljö. Kontrollera vilka personer och sidor du följer. Om någon eller något regelbundet delar negativitet eller påverkar dig på ett dåligt sätt, överväg att avfölja eller osynliggöra dem. Fokusera istället på att följa konton och sidor som delar inspirerande och positivt innehåll. Reflektera även över hur ditt eget innehåll och dina kommentarer påverkar andra. Försök att bidra till en positiv atmosfär istället för att sprida negativitet.

Minimera (eller avstå helt) även tid som läggs på nyhetsprogram på tv eller tidningsrubriker, som oftast är negativa och bygger på rädsla. Den eventuella viktiga samhällsinformation som man eventuellt behöver få tillgång till, kommer ändå nå till dig.

Omge dig med Skratt & Kramar

Att le och skratta har många positiva effekter på både kroppen och sinnet. Skratt ökar syreupptaget i kroppen, vilket kan förbättra blodcirkulationen och stärka immunförsvaret. Det kan också minska stresshormoner och öka produktionen av endorfiner, kroppens naturliga smärtstillande ämnen.

Leende och skratt minskar stress och ångest genom att sänka nivåerna av stresshormoner som kortisol. Det kan också öka känslan av välbefinnande och glädje. När vi ler och skrattar tillsammans delar vi positiva känslor och skapar starkare band med andra människor. Det ökar kreativiteten genom att främja ett avslappnat sinne och öppna upp för nya idéer och perspektiv.

Kramar har en rad positiva effekter både på vår fysiska och emotionella hälsa. Att kramas frigör oxytocin, också känt som "kärlekshormonet". Har också visat sig minska nivåerna av stresshormoner, som kortisol, precis som leende och skratt gör. Oxytocinproduktionen

bidrar till att minska ångest och främjar en känsla av lugn. Det ökar produktionen av serotonin och dopamin, vilka är neurotransmittorer som påverkar vårt humör positivt och kan hjälpa till att lindra känslor av sorg eller nedstämdhet.

Kramar ger en känsla av samhörighet och kan vara särskilt viktiga för att minska känslor av ensamhet och isolering. Fysisk beröring, kan ibland uttrycka känslor bättre än ord. Det kan vara en form av icke-verbal kommunikation som stärker förbindelsen mellan människor.

Mottagandet av kramar kan stärka känslan av att vara älskad och omhändertagen, vilket i sin tur kan bidra till en positiv självbild.

Så träna bli naturlig på att le & skratta. Det främjar till ett positivt synsätt på livet.

För dagbok

Ha som rutin att helst varje dag återkommande skriva ner positiva tankar du har haft, likaså positiva och kreativa saker du gjort. Skriv även ner det du är tacksam för. Sedan gör det inte om det är samma tankar, saker, tacksamhet som återkommer, skriv ner dem ändå.

Sätt även upp ett långsiktigt (positivt/kreativt) mål och flertal delmål du skall nå på vägen.

Skriv även en lista på dina bra egenskaper. Fyll på listan allt eftersom du kommer på mer egenskaper.

Genom att skriva ner, så formulerar man det som man tänker genom få ned det i ord. Det finns flertal hälsofördelar med skriva ned sina tankar, bland annat ökar det din självkänsla.

Älska dig själv! För du kommer vara i ditt sällskap resten av livet

Skreven och sammanställd av Lennart (Vitaless.se) Ver 1

Vitaless på Youtube: https://www.youtube.com/@Vitaless_se/videos

Hemsida: <https://www.vitaless.se>