

Minikurset

Styrk Din Selvfølelse

Hva er selvfølelse?



Lene Sofie Arnesen har vært samtale-terapeut i godt over ti år. Hun er forfatter av boka "Positive tanker er bullshit - hemmeligheten bak sunn seelfølelse."

Selffølelse

Selffølelse handler om din egenverdi og hvem du ER. Selffølelse er viktig i forhold til psykisk helse. Selffølelsen er bærebjelken i livet ditt. Ikke så synlig i det daglige livet, men avgjørende for livskvaliteten din over tid. Det er fort gjort å undervurdere din selffølelse og egenverdi. Din selffølelse avgjør hvor god du er på å ta dine følelser, signaler og behov på alvor uten å tenke at du burde gjøre noe annet. Selffølelsen din kan være ganske usynlig i forhold til dine omgivelser og deg selv. Likevel kjenner du fort hvordan det står til med din selffølelse om du kjenner godt etter. Selffølelse er i endring, for det er ikke noe konstant du eier, og blir til i møte med din hverdag med aktiviteter, miljø og mennesker i ditt liv.

Selvtillit

Selvtillit handler om din mestringsfølelse i forhold til hva du GJØR. Dette er mer synlig og lettere å definere enn selffølelse. Du kan være god på å takle jobben din, være en god mamma og takle hverdagens gjøremål. Du kan ha god selvtillit på å lage mat, men ikke så god på tekniske dubbeditter. Du kan ha god selvtillit på å være sosial og smalltalk, men ikke så god på å kjede deg. Selvtilliten din kan være med på å skjule din selffølelse, fordi det er lettere å forholde seg til hva du GJØR enn hvem du ER.

Symptomer på usunn selvfølelse kan være:

- Stress og uro.
- Mange BØR og MÅ - tanker.
- Lite energi.
- Skam over hvem du er og hvem du ikke er.
- Stiv nakke og hevede skuldre.
- Vondt i magen
- Hodepine
- Kort eller tungpustet.

Over tid kan disse symptomene utvikle seg til angst - og depresjonsliknende symptomer.

Fokus som hjelper deg til bevisstgjøring:

1. Kan du komme med eksempler fra ditt liv og din historie i forhold til hvordan selvfølelsen din er?
2. Hva med selvtilliten din – hvordan er den?
3. Er det balanse mellom hva du GJØR i hverdagen og hvem du ER i forhold til å akseptere dine følelser, signaler og tanker?

Husk at et viktig steg for å styrke din selvfølelse er å bevisstgjøre deg selv på hvordan den er akkurat nå!