



Talarkliniken®



Talartips Nr 20

060227

Öppna kurser, företagsanpassade
kurser, personlig coaching och
seminarier
www.speechtracker.net

Allt handlar om självförtroende

Låt oss först och främst fastställa att självförtroendet helt och hållet är beroende av vad du tror att andra tror om dig. Fanns inga andra tyckare, vore detta inte heller något tema. Självförtroende är, som ordet säger, att man tror på sig själv. Att man tror att man kan. Det handlar alltså om en inställning till sin egen förmåga, alltså om tankar. Orsaken till vår brist på tilltro till oss själva är en följd av överväldigande negativa tankar om vad "andra" kan tänkas tro om oss. Hjärnan är helt enkelt felprogrammerad!

Skrota negationerna! När vi står inför en främmande utmaning som vi inte är vana vid, drabbas vi av överväldigande negativa tankar som genast aktiverar en armé av nerver. De sänder i sin tur signaler till hjärnan som vrålar ut – "gör det inte!". De förbjuder hjärnan att låta dig ta klivet ut ur komfortzonen in i en osäker situation. Direkt tänker man – "jag kommer att misslyckas"- eller "jag kommer inte att lyckas" eller "jag får inte misslyckas". Den sista tanken innehåller t o m två negationer "inte" och "misslyckas". Skall man stärka sitt självförtroende skall orden "inte" och "misslyckas" raderas från hjärndatabasen. Om jag sätter mig in i en taxi och nämner fem olika platser dit jag INTE skall, lär jag inte komma fram dit jag skall.

Se på dig själv med respekt! Om du är en katt, se dig själv som ett lejon! En förutsättning för stärkt självförtroende är att du ändrar din attityd gentemot dig själv. Se dig själv framgångsrik. Du har säkert sett idrottsmän när de står inför ett höjd-, längd- eller stavhopp. Hur de mättar oerhört fokuserat och ser sig själva utföra det perfekta hoppet. Det är fråga om en intensiv självprogrammering av hjärnan inför hoppet. Det finns inte en negativ tanke. Hjärnan är inställd på framgång. Om du tänker positivt om dig själv smittar det av sig på din omgivning och då kommer omgivningen att belöna dig för det. Enkelt och sant! Fokusera därför på dig själv.

Avdramatisera andra! För att stärka sig själv gäller det också att avdramatisera andra människors betydelse. Alla är bara människor av kött och blod med grundläggande behov och fullspäckade med känslor och alla har sina styrkor OCH svagheter. Fulländning finns inte. Perfektion finns inte. Så du är alltid minst jämlik!

Man måste etablera en rimlig balans. Vi är ofta så imponerade av andras förträfflighet, status, kunskap eller rikedom att vi själva hamnar i mentalt underläge, ett mindervärdighetskomplex. Detta måste klart undvikas om vi skall stärka vårt självförtroende. När det händer, tänk då så här:

- Förträfflighet ser jag som självgod arrogans. Jag är inte arrogant.
- Status finns bara i andras beundran. Den existerar inte
- Kunskap är beundransvärd men jag har visdom och livserfarenhet
- Rikedom ger frihet men inte nödvändigtvis lycka.

Det gäller alltså att finna balanserande tankar som lyfter oss ur underläget och stärker självförtroendet.

Du kommer att VETA att andra tror på dig! Men kom ihåg att aldrig falla ner i självgodhetens kvicksand. Förbli ödmjuk och tacksam i tron på dig själv!

Speech Tracker AB, Kronhjortsgatan 8, S-412 68, Göteborg, Sweden, Tel. +46 (0)31 7034520, Mob. +46 (0)708 242888, info@speechtracker.net, www.speechtracker.net

Rekommendera gärna dina vänner och bekanta att registrera sig för gratis Talartips!
Om du vill avregistrera dig från mottagarlistan, sand bara ett e-postmeddelande till info@speechtracker.net

Copyright Innehållet i detta nyhetsbrev får endast kopieras och distribueras i icke kommersiellt syfte och under förutsättning att författarens namn och kontaktinformation uppges. Ex. "Kopierat och distribuerat med tillstånd av författaren Paul van der Vliet, Speech Tracker AB,