



Vad tycker du om dig själv?

Att bli medveten om vad du tycker om dig själv kan göra stor skillnad i ditt liv. Det kan ge dig motivation att börja acceptera dig själv så som du är eller att agera för att förändra något i dig själv (för det går). Nedan finns några frågor som kan hjälpa dig att bli reflektera om vad du tycker om dig själv, så att du kan bli "tydligare" för dig själv:

- Hur pratar du med dig själv? Dömer och skäller du på dig själv, eller är du vänlig och förstående? Vad säger du till dig själv när du till exempel missar bussen, tappar en tallrik i golvet, får ett nej på en arbetsansökan?
- Hur agerar du mot dig själv när du lyckas med något? Ger du dig själv beröm för det? Berättar du om det för andra och förväntar dig att de ska bli glada för din skull? Tänker du att det inte är något att uppmärksamma?
- Vilka sidor hos dig själv uppskattar du mest? Och varför uppskattar du just de sidorna?
- Finns något med dig själv som du skäms över? Vad i sådana fall?
- Vilka krav ställer du på dig själv?
- Hur ser du på dig själv som vän?
- Vad tycker du om ditt eget utseende? Är det något du tycker om extra mycket? Finns det något du inte tycker om? Varför?
- Accepterar du att du känner alla typer av känslor? Tycker du olika om dig själv beroende på vad du känner för känsla?
- Tycker du att du har rätt att be om stöd och hjälp från andra? Eller vill du inte vara till besvär för andra?
- Känner du att du kan påverka ditt liv i den riktning du vill? Eller tvivlar du på din egen förmåga?

Reflektera kring svaren

När du funderat över de här frågorna kan du gå till nästa steg och reflektera över hur det kommer sig att du tycker som du gör. Varifrån kommer din syn på dig själv ursprungligen ifrån?

Ingen människa börjar hux flux, utan någons inverkan, att tänka dåligt om sig själv. Det är andras spegling, till stor del under barndomen, som format hur du ser på dig själv. Det kan handla om dina föräldrar, klasskamrater i skolan, lärare eller kärlekspartner under tonåren.

Det är ledsamt om du blivit negativt speglad. Men å andra sidan kan du frigöra dig från andras spegling. Andras tyckande om dig har färgat av sig på dina tankar om dig själv. Men det innebär också att du kan frigöra dig. Du har nämligen makt att själv göra något åt dina tankar. Du kan välja nya sätt att tänka, och därmed på sikt förändra synen på dig själv. Det kan ta lite tid, och kanske behöver du ta stöd av någon annan för att lyckas. Men det går om du verkligen vill. Nedan kommer ett litet tips som kan hjälpa dig att komma igång och förändra.

Tips: Välj medvetet stunder då du aktivt är uppmärksam på dina egna tankar och vad du säger till dig själv? Det är ett bra sätt att bli mer medveten om hur du känner om dig själv. Utifrån det kan du sedan formulera hur du hellre skulle känna om dig själv. Att veta det är att peka ut ett mål att sträva mot, och det är alltid enklare att nå det man vill när man vet vad man vill.