

10 tips BLI TRYGG

Du blir bedre på alt du øver deg på. Det gjelder også trygghet og selvsikkerhet.

– Det handler om å bli trygg i deg selv. Da er det avgjørende hva du sier til deg selv, sier Lene Fjellheim, partner og daglig leder av CoachTeam as – House of Leadership. Her er hennes tips:

1 BRYT RUTINENE.....

Når du kommer ut av komfortsonen, opplever du kanskje en følelse av utrygghet? Nettopp derfor bør du øve på det. Sett deg på en ny plass i lunsjen. Ta nye ruter på vei til jobb, reis til et nytt sted.

2 IKKE SI «IKKE».....

Hjernen vår er ikke programmert til å forstå nektingsord. Bruk positive formuleringer som «dette fikser jeg» eller «jeg er flink» i stedet for «nå må jeg ikke bli nervøs».

3 VÆR DIN EGEN FAN.....

Lag en egen mappe der du sparer på hyggelige tilbakemeldinger. Ta den fram når du trenger en oppmuntring.

4 GI DEG SELV FEEDBACK.....

Si YES med en håndbevegelse når du får til noe, så ankrer du inn gode opplevelser.

5 LØFT HODET.....

Se opp og vær bestemt når du snakker. Vis at du mener det du sier. Bruk kroppen til å støtte ordene dine.

6 HERM.....

Ser du opp til hun som kommer inn i rommet og bare tar det? Finn forbildet ditt og herm etter henne.

7 ERT DEG SELV.....

Lag for eksempel Donald Duck-stemme og si til deg selv «Åååå, så du fikk det ikke til! Giiid altså! Kvakk!». Eller med en hes og sexy stemme? «Mmm. Du er god, altså!» Ved å gi deg selv rare tilbakemeldinger med lekestemme, oppdager du at du kanskje har tatt deg selv for høytidelig.

8 TØR Å FEILE.....

Det er sant at vi lærer av våre feil. Og det er bedre å forsøke og feile enn ikke å forsøke. Si gjerne til deg selv «enten så går det bra – eller så går det over».

9 VÆR FILMSTJERNE.....

Lag en film i ditt eget hode med deg selv som hovedrolleinnhaver. Mal fram bilder der du ser deg selv gjøre det du ønsker å få til. Legg merke til hva du gjør, hvordan du puster, atmosfæren. Dette er en teknikk som brukes både i næringslivet og toppidretten.

10 SI KUN POSITIVE TING.....

Du bestemmer. Skal du være misfornøyd med deg selv hele livet? Ta på deg dine rosa briller igjen og still deg foran speilet. Du har kun lov til å si positive ting om hver kroppsdel som «jeg er fin i dag, knærne mine funker, jeg kan løpe med dem» og så videre.