

Ha' en god dag



"Hvad enten du tror, du vil få succes eller fiasko, - vil du få ret."

Din indre samtale har stor betydning for din dagligdag.

Du har gjort mange erfaringer allerede. Du har haft succeser og fiaskoer. Hvilke tænker du oftest på?

Har du samlet erfaringer, der giver dig tillid til dig selv, vil du sikkert føle dig tryk i andres selskab. Du forventer, at andre lytter til dig. Du har godt gang i en positiv cirkel. Tillykke med det!

Har du de modsatte erfaringer? Føler du dig usikker i andres nærvær? Tør du ikke tro på, at du kan have indflydelse på andre? Bliver din tale tøvende, lavmælt og forsagt? Så vil du have svært ved at blive hørt i en gruppe eller en forsamling.



Selv om du måske udtrykker dig klart nok, er der risiko for, at tilhørerne vil reagere på din tøvende og forsagte stil ved at antage, at du ikke har noget at byde på, og de holder måske op med at lytte. Også i dette tilfælde får du bekræftet dit eget indtryk af dig selv. Du skaber en negativ cirkel.

I begge tilfælde er udfaldet et resultat af dine oprindelige forventninger.

Offer eller viking?

Hvis du føler dig usikker og forsagt, kan du øge din selvtillid sådan:

Tænk positivt om dig selv og dine muligheder.

Prøv at se dig selv på afstand. Er du ansvarlig for dit eget liv, eller lader du de ydre omstændigheder styre dig. Ved at lade os styre af ydre omstændigheder bliver vi påvirket af vejret, andre menneskers mening om os, andres humør, temperament og følelser.

Vi siger ofte: "Sådan er jeg bare. Det er min natur. Jeg kan ikke gøre for det. Han gør mig altid så rasende." Hele ånden i dette er: "Jeg er ikke-selv i stand til at vælge, jeg er ikke ansvarlig."

Når vi tænker, at problemet ligger uden for os' selv, er det selve tanken, der er problemet. Vi gør os selv til et magtesløst **offer**.

Det er et grundlæggende træk i vor natur, at vi ønsker at bestemme over os selv. Her ligger måske vor største kraft - friheden til at vælge. Det betyder, at vi er ansvarlige for vort eget liv. Kan tage initiativ og få tingene til at ske.

Vi siger: "*Jeg vælger. Jeg foretrækker. Jeg vil. Lad os se på mulighederne. Jeg kunne vælge en anden udvej.*"

Hvis du ofte føler, at du er et offer for omstændighederne og gerne vil arbejde for at blive en vinder – eller **viking**, så prøv følgende: Forestil dig i dine tanker en begivenhed i den nærmeste fremtid, hvor du sandsynligvis vil reagere med passivitet.

Tænk på, hvad du selv kan gøre for at påvirke situationen i den retning, du ønsker.

Forestil dig, at du gør det, og at du opnår det, du vil. Du vil da være på vej til at ændre en vane.

Ha' en god dag



Der er naturligvis mange ting, vi ikke har kontrol over eller kan gøre noget ved. Disse er også medvirkende til at bestemme, om vi får opfyldt vore ønsker. Men hvis du bruger din energi og indflydelse på det, du kan gøre noget ved, så er du meget tættere på dit mål.

Tal med en ven om, hvordan du ønsker at løse situationen, og få hendes/hans ideer og gode råd.

Gem på succeserne.

Du husker måske oftere dine fiaskoer end dine succeser. Lav en succesdagbog.



Skriv hver dag det, der gik, som du ønskede - stort og småt. Tving dig selv til at tale positivt til dig selv i din indre dialog.

Vi behøver ikke at sidde fast i vanetænkning om os selv. Vaner kan tage tid at blive kvit, men det kan lade sig gøre. En negativ vane kan ombyttes med en positiv vane. Sig:



Start NU, det er altid det rigtige tidspunkt.

Tal med en ven eller kollega:

1. Hvad synes vedkommende, du er god til?

2. Ser vedkommende, at du er god til noget, du ikke selv har opdaget?

Ha' en god dag



Du tvinger dig selv til at se på og glæde dig over det, der lykkes for dig.

Du starter en positiv cirkel.



Du er god nok, som du er nu.

Du skal bare blive virkelig god til at være dig selv

Selvtillid på jobbet.

Sin selvtillid er en vigtig faktor - også når det gælder din arbejdsplads udvikling. En arbejdsplads har en kultur, der styrer dens udvikling. En kultur skabt af de personer, der arbejder sammen - både ledere og medarbejdere.

Du har også en mulighed for at skabe mere selvtillid på din arbejdsplads.

1. Taler I mere om fiaskoer end succes på din arbejdsplads?
2. Hvordan bidrager du til at øge selvtilliden på din arbejdsplads?
3. Siger du f.eks.:
 - "Det gjorde vi godt!"
 - "Det var en sjov opgave!"
 - "Vi må fejre, at det lykkedes!"