



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

# Hvordan skape et positivt «selv»

**Forrige artikkel handlet om hvordan det å skape et positivt selvbilde kan bane veien til en bedre fremtid. I denne artikkelen fokuserer jeg på hvordan du kan skape et positivt «selv».**

«Selvet» er en endeløs og kompleks diskusjon, og jeg har identifisert minst tolv nøkkelområder for å gi en komplett psykologisk forklaring på hvordan du kan skape et positivt «selv» ved hjelp av praktiske verktøy. Å skape et positivt «selv» og fortsette å gå i den positive retningen sammen med oss er noe som tar tid og er anstrengende, samt at du må være fokusert og disiplinert.

Vår filosofi er å gjenoppbygge innenfra ved å reflektere over hvordan du kan endre din tenkemåte, mer enn å endre miljøet rundt deg. Hvis du kan endre tankesettet, er det mer sannsynlig at du kan endre miljøet rundt deg. Vårt mål er å gi praktiske verktøy du kan bruke for å konstruere et mer positivt selvbilde gjennom å:

- være tro mot din grunnleggende natur og ærlig mot ditt «selv»
- fjerne barrierer for personlig endring
- hjelpe deg å gjøre ditt beste

En viktig nøkkel er å endre måten du tenker på ditt «selv» på, slik at du kan endre din «selv»-kritikk og dine negative følelsesmessige mønstre til mer realistisk tenkning og positive mønstre! Det gjøres best gjennom å være positiv og adoptere positive tankestrategier.

## Positive tankestrategier

Nedenfor har jeg listet opp noen positive

tankestrategier som vil hjelpe deg til å få det beste ut av ditt «selv»:

- Bli ikke sint på ditt «selv» – det har ingen hensikt å si i ettertid at du skulle ha gjort det på den ene måten eller du skulle ha gjort det på den andre måten. Det fungerer ikke å kritisere og plage deg selv for å få «selvet» til å handle bedre. Aksepter ditt «selv» som den du er, og fokuser på dine styrker og ikke dine svakheter.

- Vær menneskelig og tilgi «selvet» – OK, så du gjorde en feil. Og så, da? Feiltakelser betyr at du gjorde noe. Alle gjør feil! Mennesker med et positivt «selv» tilgir seg selv. De snakker om og forstår hva som gikk galt, og vokser ut fra hendelsen. Det kan du også!

- Korrigering universell negativitet – stopp den indre stemmen din som sier «Du gjør alltid feil» eller «Problemet med meg er...». Slike universelle uttalelser er bare ikke sanne. Slutt å tenke ekstremt negativt. Begynn å tenke ekstremt positivt, og du vil oppleve et bedre resultat.

- Perfeksjonisme er et dårlig valg å leve etter – å ønske å gjøre det bra er naturlig, men å legge opp til at ditt «selv» skal være perfekt (noe som er umulig) er det samme som å legge opp til at ditt «selv» skal feile. Og deretter å kritisere ditt «selv» for feiltakelser er som å gå i en ond negativ sirkel. Ikke krev så mye at du setter så høy

## Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til [mahboob@peopleatheart.com](mailto:mahboob@peopleatheart.com).

Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbilde
2. Hvordan bygge opp et positivt selvbilde
3. Endrer du din historie, kan du endre ditt liv
4. Vær på ditt beste når du trenger det
5. Hvordan drømme seg til å oppnå målene
6. Det eneste du har å frykte, er frykten selv
7. Tid er i ditt sinn
8. Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden
9. Hvordan oppnå emosjonelt velvære
10. Å leve fra hjertet er alt du trenger
11. Mind Body Spirit Healing
12. Magisk motivasjon

standard for ditt «selv» at du mislykkes. Det ville du ikke gjøre mot andre (da ville de feilet også), så hvorfor gjøre det mot ditt «selv»? Aksepter i stedet at du noen gang vil ta feil, og tilgi ditt «selv». Voks på opplevelsen, og gå videre.

- Endre din indre dialog fra kritiker til coach – det er bortkastet tid å fokusere på det negative i ditt «selv» og andre. Anerkjenn i stedet det som ditt «selv» eller andre har oppnådd. Erstatt din kritiske stemme med konstruktiv oppmuntring, og reflekter med fraser som: «Hva kan jeg lære fra dette?», eller: «Jeg kan se nå når jeg har gjort det, at jeg ville ha lyktes hvis jeg hadde gjort det på en annen måte.» Endre deretter din atferd i henhold til de endringene som kreves.

Denne listen er ikke uttømmende. For mer tips og råd om positive tankestrategier, de tolv områdene av «selvet» og hvordan skape et positivt «selv»-bilde, gå til [www.peopleatheart.com](http://www.peopleatheart.com).

**VIKTIG:** Jeg ønsker å takke for all e-post jeg får, og ber om unnskyldning for at det tar tid før jeg svarer. Jeg reiser rundt omkring i verden og holder seminarer, men jeg lover å svare alle og enhver til slutt.

For mer informasjon eller en gratis e-bok om hvordan du forbedrer ditt «selv»-bilde, besøk [www.peopleatheart.com](http://www.peopleatheart.com). ■

## Momens ildprøve

Du har blitt invitert til et selskap som du virkelig har lyst til å delta i. Hva gjør du?

- a) Avslår invitasjonen – fordi du kan se ditt «selv» drikke alene på kjøkkenet, uten noen å snakke med, mens du har det elendig.
- b) Avslår invitasjonen – fordi du ikke har noen nye klær å ha på deg.
- c) Takker nølende ja til invitasjonen – fordi du er redd folk vil tro du ikke har råd til nye klær.
- d) Takker ja til invitasjonen – fordi du tror du kan forvandle et gammelt klesplagg til noe nytt.
- e) Takker ja til invitasjonen – fordi du setter pris på at de inviterte deg, og ikke dine klær.
- f) Takker ja til invitasjonen – fordi du kan se ditt «selv» være selskapets midtpunkt, og at du er omgitt av mennesker som deg, som har det kjempehyggelig.

## Hva valgte du?

Hvis a): Du har et veldig dårlig «selv»-bilde og lever sannsynligvis et veldig ulykkelig og urealisert liv. Du behøver å ta tak i ditt «selv» og forstå at du er langt bedre enn du tror du er. Mitt råd – du behøver å lese artiklene mine igjen og igjen og praktisere det jeg lærer. Besøk også nettsiden vår for mer råd og tips.

Hvis b): Du er unødig hard mot ditt «selv», og du legger for mye vekt på ditt fysiske utseende og hva andre tenker om deg. Du behøver å lysne opp og forstå at du ikke bare lar ditt «selv» gå glipp av gode stunder uten grunn, men også at det grunnleggende deg, som er avslappet, uredd og har det gøy, er mer attraktiv enn hva du har på deg.

Hvis c): Du gjør at ditt «selv» har en dårlig opplevelse og lar ikke tvilen komme folkene i selskapet til gode. De er sannsynligvis hyggelige mennesker som bryr seg mer om din (positive) atferd enn hvordan du ser ut.

Hvis d): Du er innovativ i hvordan du løser problemet med hva du skal ta på deg – bra gjort! Men husk at å designe din atferd omkring hvordan du ser ut, og hva folk tror om deg, er en trist måte å leve på.

Hvis e): Du har anerkjent din egenverdi og setter pris på at de har invitert deg, og ikke dine klær. Du har et positivt «selv»-bilde.

Hvis f): Du har et fantastisk «selv»-bilde, men husk å ikke overdrive. Ellers kan du bli arrogant, forelsket i ditt «selv» og ha dårlig forståelse med folkene i selskapet. Vær samstemt i harmoni!



## Momens lov

Her er noen få praktiske ideer du kan begynne med på veien til å skape et mer positivt «selv» (se [www.peopleatheart.com](http://www.peopleatheart.com) for flere ideer):

- Lag deg et skattekart over de tingene du ønsker å oppnå i livet! Vi er alle flinke til å fokusere på det vi har feilet i, eller ikke har oppnådd. Sjelden fokuserer vi på ting som vi har oppnådd. Hvis du gjør dette, fokuserer du på positive muligheter. Kjøp en spesiell bok og lag et skattekart i den som viser alle de tingene du har oppnådd i livet. Det spiller ingen rolle om bragdene er store eller små. Det eneste som betyr noe, er at disse bragdene er viktige for deg. Og hvis du er ærlig mot ditt «selv» og kan legge til side hva du nå enn tenker om livet ditt i dag, lager du en lang liste og gir ditt «selv» gode følelser. Lag så mange positive detaljer som mulig rundt det, og føy disse til listen etter hvert som du beveger deg inn i fremtiden. Ved å meditere på bragdene vil du skape et godt «selv»-bilde.
- Lag en liste over alt du liker med ditt «selv»! Hvis du har et dårlig «selv»-bilde,

kan dette være vanskelig i begynnelsen fordi du sannsynligvis er vant til å fokusere på ting du ikke liker med ditt «selv». Men gi ditt «selv» en pause og list ned alt du liker med ditt «selv». Vet du hva dine venner eller kollegaer eller venner liker med deg? Har du spurt dem, og godtar du det? Gjennom å reflektere over hva du liker med ditt «selv», ærer du ditt «selv» og bygger et positivt «selv»-bilde.

- Endre det du ikke liker med livet ditt og hvordan du lever det! Er du lykkelig i dine relasjoner med andre og/eller ditt sosiale liv? Er du lykkelig og tilfreds med din jobb? Eller er det noe annet du heller vil gjøre, men som du ikke har gitt ditt «selv» tillatelse til å utforske mulighetene av (aller minst å gjøre det)? Behøver du mer indre trygghet i livet, eller behøver du å være mer selvsikker i dine relasjoner? Begynn å jobbe med å endre ting du ikke liker. Dette vil bygge opp et positivt «selv»-bilde.
- Lag en plan for å gjøre det du ønsker å gjøre – men følte du ikke kunne – og bare gjør det! Forstå at å leve det virkelige

livet ditt ikke handler om å utsette og kaste bort tiden på jorden. Å planlegge og forstå din egenverdi er verd action. Lag en liste over de tingene du ønsker å gjøre eller ønsker å forandre. Begynn å tenke på hvordan du skal gjøre det – og ta et dypt åndedrett og bare gjør det! Se deg ikke tilbake. Bare tillat ditt «selv» å forstå at du er i stand til å handle på drømmene dine, og du vil bygge opp et positivt «selv»-bilde.

- Bare aksepter hvem du er, og elsk ditt «selv» fordi du ble født fri til å gjøre akkurat det! Det kan være ting du ikke liker med ditt «selv» eller ditt liv, men dette burde ikke holde deg tilbake fra å leve livet ditt. Bare husk at livet er en reise, ikke en destinasjon, og forstå at du fortsatt kan være lykkelig og ha gode følelser om ditt «selv», selv om du kanskje jobber med ting du ønsker å endre. Hvis du selv ikke virkelig kan elske ditt «selv», hvem i all verden vil virkelig elske deg da? Ved å akseptere hvem du er, og ved å leve det livet du ønsker, vil du bygge opp et positivt «selv»-bilde.