



## Modul 7

### 3 tips för att förbättra din självbild och höja ditt egenvärde

Många misslyckas med att Attrahera sina önskningar för att de inte tycker att de är värda det de önskar sig. Men om du stärker din självbild och ditt egenvärde så kommer du automatiskt att börja attrahera in mer positiva saker i ditt liv.

### **3 tips för att förbättra din självbild och höja ditt egenvärde**

#### **1. Självstärkande ord**

Få saker påverkar din självbild och ditt egenvärde så mycket som de ord du säger om och till dig själv. Om du tänker efter så är din egen röst den du hör (i ditt huvud) hela tiden så du blir hela tiden påverkad av den och av orden. Om du vill ha en bra självkänsla, sund självbild och ett bra egenvärde så börja uppmärksamma vilka ord du säger om och till dig själv. Välj sedan att säga saker som bygger upp dig själv, ditt egenvärde, din självrespekt, din självkänsla och din självbild.

**Tips:** Gör en lista över positiva affirmationer med egenskaper som du vet att du har: “Jag är punktlig”, “Jag är effektiv”, “Jag är pålitlig”, “Jag har god smak”, “Jag är duktig på att städa” osv. Det hjälper dig att skapa en inre dialog som stärker dig. Och allteftersom du känner dig stärkt så kan du skapa nya affirmationer som kanske idag känns lite osäkra. Det viktiga är att affirmationerna du skapar är fullt trovärdiga för dig och att de skapar en positiv känsla hos dig.

#### **2. Fokusera på dina styrkor**

Fokusera på dina styrkor istället för att fokusera på att korrigerera dina svagheter. Dina svagheter kanske kan bli lite bättre men du kommer alltid att ha svagheter eftersom du är mänsklig. När du fokuserar på dina styrkor så kommer dina svagheter bli ett mindre problem i dina tankar. Det här hjälper dig också att bli mer trygg i dig själv vilket bara det i sig gör så att dina svagheter bleknar en del.



## Modul 7

### 3 tips för att förbättra din självbild och höja ditt egenvärde

#### 3. **Aktivt engagemang**

Att aktivt göra saker som du mår bra av att göra är ett väldigt bra sätt att stärka din självkänsla. Gör en lista över åtgärder och mål som hjälper dig att känna dig mer säker och trygg i dig själv. Skapa sen en handlingsplan för att nå dina mål. Det kan till exempel vara ett fysiskt mål som att börja träna eller ett mentalt mål som att komma över en rädsla. Det kommer förändra dina föreställningar om dig själv och höja din självkänsla.

Så sätt igång och skriv ner dina mål och åtgärder på en gång.

Vill du vara ditt perfekta Jag? Då kan jag berätta att ditt perfekta Jag redan existerar det enda du behöver göra är att ta fram det och upptäcka ditt fantastiska Jag!