



## Modul 7

### Din självkänsla

Här kan du läsa vilka konsekvenser som låg självkänsla kan ge och så får du 2 övningar du kan göra för att träna upp din självkänsla.

Många går omkring med låg självkänsla utan att vara medvetna om att det är så. Att ha låg självkänsla påverkar många områden i livet och blir också till en begränsning. Nedan följer en lista på vilka konsekvenser en låg självkänsla kan få:

\* **Sämre relationer!** Med en låg självkänsla så tenderar du att tolka omgivningen som mer negativt och kritiskt inställd till dig. Du tar det som andra människor säger personligt. Din egen självkritik gör att du uppfattar omgivningen som väldigt kritisk till dig. Du har svårt att tro på de komplimanger du får från dina nära för det dom säger stämmer inte överens med din bild av dig själv. Vid låg självkänsla kan det vara svårt att våga vara nära en annan människa i en relation av rädsla för att bli sårad.

\* **Sämre jobb!** Människor med låg självkänsla har svårare att ta för sig och tycka att de är värda något bra. Därför är det vanligt att de har ett jobb som dom inte trivs med, ofta ett jobb som dom egentligen inte vill ha men dom vågar inte satsa på det dom egentligen vill. Av rädsla för att misslyckas så hoppar dom inte på tåget när det kommer.

\* **Ohälsa!** En person med låg självkänsla är ofta väldigt självkritisk och känner sig misslyckad. Vanlig är att människor med låg självkänsla på olika sätt missköter sig själva som för att bevisa för sig själva att dom inte är värda att älskas, att dom är misslyckade och värdelösa. Det kan handla om att missköta sin hälsa genom att äta onyttigt och inte motionera, det kan handla om att dricka för mycket alkohol, äta för mycket godis och skräpmat, utsätter sig oftare för olika typer av risker med fara för fysisk skada osv. Självkänsla är en färskvara så det är viktigt att jobba med sin självkänsla livet igenom. Olika motgångar i livet kan påverka självkänslan så den minskar och då är det viktigt att träna upp den igen. Det är ungefär som en muskel, om den inte tränas så förslappas den och tappar sin styrka men om den tränas så blir den fast och fin.



# Modul 7

## Din självkänsla

### 2 övningar för att öva upp självkänslan:

#### Övning 1: Skriv listor på olika saker:

- Saker som du uppnått i livet och som du är stolt över.
- Saker som du är bra på.
- Fina egenskaper som du har.
- Saker som andra säger att du är bra på. (Även om du inte håller med så skriv ner det)
- Sådant som du är stolt över.

#### Övning 2: Se till att gör saker som du mår bra av. När man mår bra och tar hand om sig själv så ökar även självkänslan.

- Ät nyttigt
- Sov ordentligt
- Motionera
- Gör saker som gör dig glad
- Lyssna på musik som gör dig glad
- Umgås med människor som får dig att skratta
- Skratta ofta