

**” Livet är inte ett problem
som ska lösas utan en
verklighet som ska
upplevas. ”**

Sören Kirkegaard

Inledning

Ring, ring! Väckarklockan ringer, det är morgon. Du ligger kvar en minut i sängen och inser att det är dags att gå upp och börja dagen. Oroskänslan börjar snurra i magen. Det är idag det gäller. Projektet som du har slitit med i mer än en månad ska presenteras inför hela ledningsgruppen och kollegorna. Du flyger upp ur sängen. Hoppas in i duschen. Hjärtat dunkar på högrarv. Tankarna flyger genom huvudet. ”Tänk om jag glömmer något?”, ”Tänk när jag får ta emot alla applåder efteråt!”, ”Klockan fyra i eftermiddag kommer allt det här att vara över”. Du rotar runt i garderoben och letar efter något extra. Självklart vill du vara lite finare än vanligt en dag som denna. Ska du köra på den strikta businesslooken, något elegant eller förhöja stämningen med lite färg? Efter att ha provat ett par ombyten är du på gång. Du dubbelkollar innehållet i portföljen tre gånger. Just när du som bäst slänger i dig en smörgås och tar en snabbkopp kaffe vaknar din yngsta dotter och slingrar sig runt ditt ben.

”Inte nu gumman, jag har så bråttom.” Stora tårar rullar ner för hennes kind. Du bär in henne till din sovande kärlek i sängkammaren och lägger din dotter tätt intill. Klappar dem båda på sidan och ryggen tills lillan har somnat om. Tankarna snurrar allt snabbare. Det där hade du ju inte räknat med. Nu är det bråttom. Det är en viktig dag idag. Äntligen ska du få bekräftelse för hela månadens jobb, alla sena kvällar med oro över hur projektet ska gå ihop. Bilfärden till jobbet går galant. Väl framme på jobbet är stämningen precis som vanligt. Du blir förundrad. Det är ju en så stor och viktig dag för dig och alla betar sig bara precis som vanligt. Någon fyller på sin kaffekopp i automaten och nickar i förbigående när du går förbi. Du hänger av dig och tar plats inne i konferensrummet. Självklart är du i god tid för att kunna förbereda och ställa in det tekniska inför presentationen.

Chefen går förbi.

”Bra att du redan är på plats! Jag blev tvungen att ha ett telefonmöte med huvudkontoret och vi kommer att behöva korta något på din presentation. Så det vore bra om du kollade igenom den och tog bort det som inte är så viktigt.”

Din självkänsla sjunker i botten. Det som varit så viktigt för dig under en hel månad viftas bort till förmån för en telefonkonferens. Du känner hur obehagskänslan som kom från uppspelt nervositet har förändrats till en besviken tyngdkänsla. Chefen är ute på en gång efter att ha gett meddelandet.

En kollega går förbi och kvittrar glatt.

”Hur känns det inför presentationen idag? Det ska bli så spännande.”

Det går knappt in hos dig. Du stöter ifrån dig. Det gör dig inte ens glad, besvikelsen är så överhängande. Chefen tar inte projektet på allvar. Du går igenom presentationen för att välja ut vilka bilder du kan ta bort för att korta av den. Först känns allt viktigt men efter en stund så verkar ingenting särskilt viktigt längre. Du känner dig sänkt och låg och ångrar att du inte visade din besvikelse eller sa ifrån. När du har kortat presentationen en aning kommer chefen in igen. ”Ni kan väl börja klockan tio som vi sa, så kommer jag in så fort jag är klar.”

Konferensrummet fylls med dina medarbetare, en efter en. Du får upp lite energi av att få berätta om ditt projekt och dina upptäckter. Klockan går och chefen har ännu inte synts till. Efter 30 minuter är han på plats med en lam ursäkt om att mötet drog ut på tiden. Med ett par meningar förklarar du vad du berättat om projektet hittills och chefen hummar lite och tittar på klockan. Du blir nervös. En blandning av ilska och ledsnad tränger fram. Medarbetarna lyssnar intresserat och ger dig bekräftelse med sina intresserade frågor. Efteråt får du kramar av flera av kollegorna och komplimanger för ditt gedigna arbete. Chefen berättar hur bra det är för företaget att det här projektet är klart.

”Tack för presentationen”, säger han men tittar knappt på dig. ”Vi har ett ledningsgruppsmöte här om ett par minuter så det vore bra om du fick ut dina papper och utrustningen till dess.”

Det blev inget jubel. Det blev ingen lyckoruskänsla. Inte ens när kollegorna bjuder på tårta för att fira att ditt projekt är klart kan du känna dig nöjd och belåten. Det var något som saknades. All din självuppskattning försvann när du inte fick chefens uppskattning och bekräftelse. Frågor snurrar i huvudet. Var det inte bra nog? Vill han avskeda mig? Är jag dålig? Resten av din dag hänger du med huvudet och känner total olust inför dig själv. De obehagliga tankarna och den olustiga känslan biter sig fast.

Måste det vara såhär? Måste man ständigt vara beroende av yttre omständigheter och andra människors åsikter för sitt välmående? Nej!

Det går att ta makten över sitt eget liv. Att bli självgående med en grundtrygghet som inte svajar så fort omgivningen är negativ. *Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse* kommer att lära, inspirera och öva dig i att bli ledare i ditt eget liv. Det är du som styr, på väg mot dina egna mål. Det är du som är din egen drivkraft. Med en utvecklad förmåga till självbekräftelse och att kunna ta till dig och stärkas av rätt typ av bekräftelse från omgivningen kan du gå hur långt som helst.

Ett liv inifrån och ut eller ett liv utifrån och in

Jag kallar den typen av liv som är beskrivet i exemplet ovan för ett liv utifrån och in. Med det menar jag att det som händer utanför styr den inre känslan hos en person. För mig är kärnan i att ha makten i sitt liv att leva ett liv med utgångspunkt i sina egna värderingar. Dina värderingar och dina mål är styrande för vilka val du gör, vilka resultat du får och för ditt välmående. Kärnan i den här boken och inspirationen som den här boken vill ge handlar om att ta dig från ett liv utifrån och in, till ett liv där din inre drivkraft styr dig och påverkar det du omger dig med genom livet. Den lär dig att identifiera och lära känna din egen drivkraft. Att lyssna till och följa det du vill. Att leva ett liv som du vill ha – redan idag. Att skapa det välmående, den njutning och den självtillit som du förtjänar.

En primär del i att kunna följa vår egen inre drivkraft är att staka ut en riktning. Vi måste bestämma oss för vart vi vill komma. Vilket slags liv vill just du leva? När vi har riktningen behöver vi öva vår förmåga att bekräfta oss själva för att kunna hålla kurs och ta oss i mål. Då vi kan bekräfta oss själva på ett fördelaktigt och stärkande sätt kan vi också börja bestämma i våra egna liv. Vi behöver inte vara beroende av andras bekräftelse och då inte riskera att personer utanför styr våra liv i en riktning som inte ger oss någon slutgiltigt tillfredsställelse.

Bekräftelse – en drog

Den behagliga känsla vi får av att ta till oss yttre bekräftelse är härlig. Den härliga känslan blir som en drog, något vi ständigt söker, något vi ständigt vill ha mer av. Det är inte bekräftelse i sig som gör oss gott eller ont. Allt beror på vad vi blir bekräftade för, hur det påverkar oss att inte få bekräftelse och vad vi är beredda att göra för att fortsätta få bekräftelse. Bekräftelse är positivt om vi kan stärkas av och njuta av den när vi

får den. Och om vi kan behålla samma styrka inom oss om den yttre bekräftelsen uteblir. Bekräftelse gör dig ont om du styr ditt liv efter den eventuella bekräftelse du hoppas få från andra människor. Du riskerar att tappa bort din egen vilja och tappa fokus på att leva mot dina mål och följa dina värderingar.

Från härlig känsla till obehag

Till en början är det härligt att uppleva den böljande belåtenhetskänslan av bekräftelsen i ett leende, ett tack, en kommentar som ”Vad duktig du är!” eller ”Du är alltid att räkna med”. Men efter ett längre tag i bekräftelsejaktens ekorrhjul märker vi att det inte går att spara bekräftelse och ta till när vi drabbas av motgångar. Tillfredsställs en grundnivå av bekräftelse blir det normalt och den känsla som uppstår då vi får vår dagliga bekräftelseboost är inte märkbar. Vi behöver översvallande bekräftelse för att känna oss sedda, särskilda, bra och unika. Ett liv i bekräftelsehjulet blir oerhört tröttsamt. Livet förlorar delvis sin mening när vi ständigt är på jakt efter något som vi inte själva kan kontrollera eller bevara. Känner du igen dig?

I så fall inte så konstigt. Vi lever i en kultur som är uppbyggd utifrån vår bekräftelse drift. Det konsumtions- och prestationssamhälle vi lever i är skapat av vår jakt på bekräftelse. Det som är inne, modernt och aktuellt i kulturen bekräftas. Vi söker oss till det och försöker på alla sätt skaffa oss mer av det.

Ny strategi för långsiktigt välmående

Du behöver en ny strategi. En ny taktik för att kunna må bra, gå din egen väg, för att slippa jaga genom livet och ständigt anpassa dig efter andras signaler. Den nya strategin innebär att känna in vad du själv vill med livet och se till att bekräfta dig så att du slutligen kommer dit. Du kan också blint kasta dig ut och se vad som händer om du inte följer andras vibbar för att få bekräftelse utan gör som du själv vill. Du kommer att märka att det i motsats till vad du kanske tror och befarar, fortfarande kommer att finnas människor och situationer som ger dig stärkande bekräftelse.

Bekräftelse som grädde på moset

Bekräftelse bör inte vara det primära i livet, det som hela din dag byggs kring. När du byter fokus kommer du fortfarande att bry dig om hur du ska bemöta människor, vilka kläder du ska välja och hur ditt kroppsspråk uppfattas. Skillnaden är att du väljer riktning i livet utifrån vad som känns rätt för dig själv. Inte vad du tror kan kännas rätt för andra genom att tolka deras signaler. Du får leva ditt liv efter din egen vilja.

Det tar lite tid att träna upp och identifiera den egna viljan när man har varit bekräftelsestörd under en längre tid, vilket många människor är. I ditt nya liv kommer du också att få bekräftelse med jämna mellanrum. Denna bekräftelse blir som en bonus och en extra drivkraft som tar dig framåt. Bekräftelsen är grädden på moset. Att vara på väg mot sina egna mål är drivkraften som leder till den långsiktiga lyckan. Att driva sig själv mot sina egna mål, kanske med extra hjälp av andras bekräftelse och uppskattning, är ett sätt att stärka sin självkänsla. Det är ett sätt att visa sig själv: det DU vill är viktigt. Det är värt att sträva för oavsett om det finns andra som tycker och tänker annorlunda. Att kunna suga i sig av det som är bra och stärkande och stoppa huvudet i sanden inför det som kostar energi och är förgörande i jakten på målen är också ett sätt att visa sig själv precis hur viktig du är.

Om den här boken

Den här boken kommer att ge dig en inblick i hur världsbilden ser ut för många av oss och hur den styrs av bekräftelse. Med hjälp av inspirerande personliga berättelser, exempel och övningar som du själv gör får du inblick i vilka saker du vill utveckla i ditt eget liv. Du kommer att få sätta upp dina egna mål och få vägledning för hur du kan uppfylla dem. Du kommer att få verktyg för att ge dig själv stärkande bekräftelse, för att hantera situationer där du inte får bekräftelse och lära dig hur du avstår från att ta emot bekräftelse som inte gynnar dig på vägen mot att uppfylla dina egna mål. Boken låter dig upptäcka och utmana dina begränsande tankar. Du kommer att få handfasta råd för hur du själv kan göra, tänka och agera annorlunda i olika situationer.

Boken är fylld med övningar, tankeväckande frågeställningar, inspiration genom mina egna erfarenheter och berättelser från mina klienters livsresor. Känner du igen dig i det som presenteras är du absolut inte ensam. Det mina klienter ofta upptäcker hos sig själva genom coachning är hur mycket de gör och hur mycket de avstår från att göra som i grund

och botten kommer av rädslan för att förlora bekräftelse eller viljan att få bekräftelse av någon annan.

Del ett av boken syftar till att väcka din igenkänning och finna inspiration till att vilja göra skillnad. Jag berättar om mitt eget liv, om hur vår kultur styr oss till att jaga bekräftelse och hur bekräftelse tar sig uttryck genom livets alla stadier. Del två av boken lägger fokus på att ta makten i sitt liv och själv bli styrande istället för att bekräftelsebehovet ska vara den styrande kraften. Del tre är en sammanfattning där hela säcken knyts ihop.

Från att veta till att göra

Många av dem som kommer på mina kurser, föreläsningar och som klienter för coachning är mycket kunniga. Det kan redan mycket av det som står i den här boken – och mer än så. De har kunskapen i huvudet, men de får inte saker att fungera. Många av er som läser denna bok är säkert intresserade av personlig utveckling och av att få en förändring i ert eget liv på något sätt. Genom att läsa den här boken kommer ni att få en massa nya kunskaper. Kunskaperna blir en resurs som ni kan diskutera med andra eller känna er lite klokare av. Eftersom målet för böcker inom personlig utveckling är att läsandet och övningarna ska leda till förändring så lägger det en hel del ansvar på dig. För att kunskapen verkligen ska ta plats i dig så behövs en insikt och en vilja att pröva att göra nytt. Att inte bara veta i huvudet utan börja göra det man vet. Att börja leva efter de sanningar man känner till såväl i kroppen som i huvudet.

Boken ger inspiration, argument, motivation och en känsla av att det är möjligt. Jag vill dock göra dig medveten om att det aktiva arbetet behöver du göra själv. Du kan välja att göra nytt och utmana dig till att bryta mönster. Att förädla inspiration utifrån och göra den till sin egen är ett spännande arbete som aldrig har något slut. Det är en berikande process samtidigt som den kan vara tuff och utmanande. Jag kommer att påminna dig under bokens gång med övningar som ger dig möjlighet att reflektera kring frågan: Vad kan just du GÖRA med den här nya/påmindra/självklara insikten? Då är det upp till dig att avgöra om du vill sätta upp konkreta aktiviteter i ditt liv som bidrar till att göra nytt eller välja att spara det i minnet. När vi gör något av en insikt flyttar den från huvudet till kroppen.

**” Vi är vad vi tänker.
Allt vi är börjar i våra tankar.
Med våra tankar skapar
vi vår värld. ”**

Buddha

Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse

Att få bekräftelse är en biljett på att du är sedd. En kommentar, en uppskattande blick. Du syns för den du är, för hur du ser ut eller för det du gör. Att synas eller bekräftas är att bli godkänd. En känsla av att vi betyder något. Att vi får samhörighet och blir godkända i en gemenskap. Det är en mänsklig drift att stå efter kärlek i olika former från sin omgivning. I jakten mot att synas väljer olika personer omedvetet olika vägar.

Medvetenhet om var du syns

För många människor är det viktigaste att synas. Det blir viktigare än att se till att synas för något som är bra för dem. Att synas för något som de vill vara och som de står för. För att bli medveten vill jag att du funderar över följande frågor:

I vilka sammanhang syns du?

För vad syns du?

Vad hos dig gör dig synlig?

Gör ett + eller ett – om det är en tillgång eller en begränsning för dig att synas för respektive område. Fundera även hur det skulle påverka ditt liv och välbefinnande om du fortsatte att synas för detta 5–15 år framåt. Skulle det fortfarande vara en tillgång?

När du blivit medveten om vad du syns för och när, ska du få använda din kreativitet och börja styra vad du vill synas för. De sätt och saker som du bestämt dig att synas för ska vara positiva och stärkande för dig.

I vilka sammanhang vill du synas?

För vilka saker vill du synas?

Vad hos dig vill du ska vara synligt?

Vad kan du göra för att bli sedd för de saker du vill bli sedd för?

Vad behöver du ändra på?

Umgänget befäster vad som syns

Umgänget och gruppen bestämmer vad som är synligt och vad som är berättigat att synas. I olika sammanhang där vi vistas mer eller mindre frivilligt är det olika saker som automatiskt är synliga. I ett visst sammanhang är det självklart bekräftande när vi tillbringar mesta tiden av vårt liv på jobbet. I andra umgängen är det värdet av att vara med familjen eller värdera en rik fritid. Andra saker som automatiskt kan ge en biljett till att bli sedd kan vara teknik och statusprylar, utseende, många kontakter eller vad som i just den gruppen betraktas som ett roligt och innehållsrikt liv.

Vad är status och syns automatiskt i ditt umgänge?

Vad av det är positivt och stärkande för dig att synas för?

Självkänsla

Att känna att du är viktig för den du är som person, det är självkänsla. Att känna ditt värde oavsett prestation, oavsett andras värdering av dig och det du gör är att ha självkänsla. Självkänsla är ingenting som är konstant, som man antingen har eller inte har och så förblir det resten av livet. Självkänsla hänger ihop med dagsform och påverkas av hur mycket man övar den.

Man kan beskriva självkänsla som rötterna på ett träd. Kronan med alla bladen är självförtroendet och vinden som viner är olika situationer som påverkar livet så vi får känslan av att det stormar. När våra prestationer fungerar som vi önskar oss och livet vill oss väl, då står trädet stadigt. Men ibland blåser det på ordentligt. En relation tar slut, vi får en utskällning eller en känsla av misslyckande. Det är olika för oss alla vad som slår oss ur balans. Har vi en självkänsla, en positiv känsla inför oss själva oavsett yttre omständigheter, så har vårt träd rötter. Ett träd med rötter står pall när det blåser. Ett träd utan djupa rötter faller när det stormar. Vet vi att vi inte har långa rötter gör vi medvetet eller omedvetet

allt för att det aldrig ska blåsa i vårt liv. Vi ser till att överprestera och överdrivet förbereda oss för att se till att inte ”misslyckas”. En del tänker alla möjliga tankar de kan komma på för att förbereda sig på allt negativt som skulle kunna hända. Andra lägger ribban högt och presterar på topp på alla livets områden: jobb, relationer, fritid, skola, föräldraskap m.m. En del utsätter sig aldrig för något nytt och utmanande för att vara säkra på att aldrig drabbas av bakslag och resultat de inte är nöjda med.

Uttryck för låg självkänsla

Låg självkänsla eller ytliga/korta rötter kan ta sig i uttryck i två olika extremer. Dels i det osäkra, yttre nedvärderandet. Den här gruppen styrs av negativa tankar om sig själva och pratar ofta nedvärderande om sig själva. De undervärderar sig själva i både ord och handling. Dessa personer kan aldrig vara nöjda med sina prestationer, de är aldrig goda nog, just för att det är de som utfört något. Det finns också de som drivs av känslan ”ingen får märka att jag har brister i självkänslan, att jag är osäker/rädd”. Deras beteende blir överdrivet säkert både i tal och handling. De kan uppfattas som människor med mycket gott självförtroende. De tar för sig och har ett behov av att höras och synas för att dölja sin inre känsla. De förföljs av rädsla för att någon ska genomskåda dem och komma på deras brister. De kan nedvärdera andra för att uppfattas som starkare av sig själva eller av andra.

En person med låg självkänsla behöver påbörja arbetet med att lära känna sig själv. En vanlig effekt av låg självkänsla är att vända kappan efter vinden. Du betar dig som andra verkar vilja ha dig. Du går på bio om vännen vill oavsett vad du själv har lust med. Du har en sinnesstämning som andra bekräftar dig för oavsett vilken känsla du bär på. Du väljer argument i en diskussion utifrån vad som anses vara goda ståndpunkter just i detta sammanhang. Det spelar ingen roll vad du egentligen tycker. Övningarna i denna bok syftar till att utmana dig att lyssna på dina tankar och dina inre sanningar. Många av oss har under så lång tid bortsett från våra egna tankar och åsikter att vi inte ens vet vad vi tycker. Vi har helt stängt av våra inre lyssnaröron, där vi tar in våra egna signaler, för att våra yttre lyssnaröron där vi lyssnar in omgivningens signaler är på helspänn. Det jag definitivt vill inspirera dig att komma ifrån är att se låg självkänsla som något statiskt, som något oföränderligt. En del människor tenderar att gömma sig bakom epitetet ”låg självkän-

la” för att ursäkta sitt beteende och fortsätta på samma sätt just därför att de har låg självkänsla. Se etiketten ”låg självkänsla” som en signal om att du behöver inspireras till att förändra ditt nuvarande beteende mot dig själv. Att gömma sig bakom låg självkänsla blir att skydda sig från utmaningen att bryta en vana och ett mönster genom att börja stärka eller tycka om sig själv. Hitta inspiration till att förändra din situation genom att lyssna till beskrivningar av hur det är att ha god självkänsla. Att hitta en förebild med uttryck för god självkänsla och att göra övningar är ett utmärkt sätt att stärka självkänslan.

Hur kan du bäst sporra dig själv till att lyfta fram och öva din självkänsla?

Uttryck för god självkänsla

En bra beskrivning av dig med god självkänsla är en person som behandlar sig själv som sin bästa kompis. Du värderar dina egna prestationer som de verkligen är. Du sätter gränser, månar om dig själv, har konstruktiva tankar om dig själv och kan vara som du vill. En person med god självkänsla kan glädjas åt andras framgångar, trivs i och med sig själv, är trygg i olika situationer och har tro på sin egen potential i utmanande situationer. Med självkänsla kan du hantera motgångar på ett konstruktivt sätt och lära av situationen.

Att ha självkänsla är att visa för dig själv att du är viktig. En viktig människa behandlar du på bästa möjliga sätt och så är också meningen att du ska behandla dig själv. Inspiration och övningar för hur du går tillväga för att stärka din självkänsla i vardagen kommer längre fram i boken. Att du är elak och ond mot dig själv på ett sätt som en kompis inte skulle stå ut med, är ett tecken på att du behöver jobba på självkänslan.

Hur står det till med din självkänsla?

Regelbunden påfyllning

Vi behöver alla regelbundet jobba på vår känsla av egenvärde. De flesta av oss behöver öva in nya synsätt och nya stärkande ritualer. Vi behöver tämja våra tankar för att stärka vår självkänsla. Se vad som händer med ditt liv med lite extra självkänsla och tycka om dig själv-fokus!

Du är ansvarig

Ingen människa kan ge någon annan självkänsla. Du behöver själv stärka dig och din egen självkänsla. Du kan få inspiration utifrån för att behandla dig själv på ett nytt sätt men var och en av oss är ansvarig för att jobba med sin egen upplevelse av sig själv. Jag hoppas att denna bok ska bli ett lockbete och verktyg för att att jobba på din egen självkänsla.

Vad är bekräftelse?

Bekräftelse är positiva ord, komplimanger eller ett bevis på att en annan människa har sett dig. Bekräftelse kan vara konkreta handlingar som att någon gör något som är positivt för dig, någon ställer upp för dig eller någon visar med ett sprudlande glädjeuttryck hur mycket du betyder. Bekräftelse kan även vara småsaker – allt från en blick som vi själva läser in och tolkar en uppfattning i, till en föreställning om vad någon annan tycker som blir positivt stärkande. Den här boken inspirerar dig till att vidga begreppet bekräftelse, vad det är och har för påverkan på ditt liv. Lär dig att uppmärksamma bekräftelse i flera olika former. Lär dig också att ta till dig av bekräftelse som stärker dig på din väg mot dina mål.

Vad är bekräftelse för dig?

Hur skulle du kunna vidga begreppet bekräftelse för dig själv?
