

Minikurset

## Styrk Din Selvfølelse



Lene Sofie Arnesen har vært samtaleterapeut i godt over ti år. Hun er forfatter av boka "Positive tanker er bullshit - hemmeligheten bak sunn selvfølelse."

# Hvorfor styrke din selvfølelse?

Å styrke din selvfølelse vil over tid bedre din psykisk helse, slik at det påvirker deg til å leve et meningsfullt liv.

Du er mye mer bevisst dine egne følelser og behov, som gjør at du velger og prioriterer godt i din hverdag uten å bli helt tom for energi. Dette resulterer i at du ikke blir så plaget med kroppslige ubehag og symptomer. Du er rett og slett mer på plass i deg selv!

## Symptomer på sunn selvfølelse kan være:

- Du setter din egenverdi høyt.
- Du er bevisst på dine valg og prioriteringer.
- Du har en indre ro.
- Du har selvinnsikt
- Du har en god indre dialog.
- Uansett hva dagen bringer, vil du kunne ivareta deg selv.
- Du har en god empati for andre mennesker.
- Du kjenner meningen med livet!

Tenker du dette er egoistisk? Tvert i mot – god selvfølelse styrker din empati. Du har mer å gi til mennesker rundt deg, og du kan få bedre evne til å sette deg inn i hvordan andre mennesker har det. Du kan risikere å bli mer ydmyk overfor mennesker rundt deg.

- Bedre forhold med din familie, venner og kolleger.
- Det er ikke for sent å ta tak i din selvfølelse uansett alder – det er opp til deg.
- Å styrke din selvfølelse kan du gjøre med enkle grep i din hverdag uten å gjøre så store endringer – små steg gir store endringer.

***Fokus som hjelper deg til bevisstgjøring:***

Reflekter over hvordan ditt liv ville endret seg fra hvordan du har det akkurat nå i hverdagen til hvordan du ville hatt det dersom du ga næring til å styrke din selvfølelse. Tror du det ville bli annerledes for deg?

***En liten påminnelse til deg:***

***Du er ikke god nok - du er fantastisk som du er akkurat nå!***