

Genskab dit selvbillede så det passer til dit autentiske jeg

Et selvbillede er måden du ser og oplever dig selv på, det vil sige din selvopfattelse. Vores selvbilleder styrer oftest vores adfærd. Det fungerer som et indre kort der fortæller os, hvordan vores adfærd og reaktioner skal være for at leve op til det indre billede vi har af os selv.

Vi kan være succesfulde set udefra, men når vi er ærlige og skal fortælle, hvordan vi selv oplever det, så kan det føles hult eller tomt. Hvis du ikke har det godt med dig selv, med din opvækst og baggrund, styrker og svagheder og har accepteret at det hele er en del af at være dig, så vil følelserne af tomhed eller utilstrækkelighed blive ved med farve din indre oplevelse.

It is impossible to be inauthentic and feel successful.

Robert Holden, Ph.D. writer and trainer

Ofte har der været ydre årsager til, at vi har følt os presset til at skabe et ydre selvbillede, der ikke er i overensstemmelse med hvem vi egentlig er. Andre gange er det tanker om, hvordan vi tror verden ønsker at vi skal være, der har skabt en ydre persona. Vi vil så gerne passe ind, blive accepteret og få anerkendelse, og i vores iver går vi på kompromis med hvem vi er. I coaching sessioner af succesfulde ledere har jeg ofte set, hvordan oplevelsen af ydre succes ikke harmonerer med den indre følelse. Ofte er der en frygt for at blive opdaget som en der snyder, en der bare lader som om, og som slet ikke har de evner og færdigheder som de på det ydre anerkendes for.

Det er en menneskelig ting, som langt de fleste af os har. Vi er måske ikke klar over at det er sådan det forholder sig, men vær næsten sikker på, at det også er en del af dig medmindre du har arbejdet fokuseret med at ændre dette.

Det kræver MOD at se det i øjnene, og en vedholdende indsats at ændre på det.

The reason you are not yet living the life of your dreams is that you are wasting so much of your time and energy hiding your negative self-image from the world.

Paul Mc. Kenna, Change your life in seven days.

Når vores energi bruges på at fastholde illusionen om det ydre selv, og på at skjule det indre billede af et negativt selv som vi frygter at vise til verden – så spilder vi vores energi og skaber indre følelseskaos, som vi også bruger energi på at holde på plads. Vi må turde se os selv i øjnene, og accepterer de sider af os selv som vi har gemt væk for verden. Vi har alle mindre pæne sider, og når vi forsøger at holde dem gemt i mørket har de det med at komme frem på de mest uheldige tidspunkter.

Paul McKenna beskriver i bogen *Change your life in 7 days*, tre udgaver af os selv som giver mening at reflektere over. Han tilføjer enkle øvelser, til at erkende og acceptere, hvem vi virkelig er og til at tage vores autentiske selv til os, og leve det udad til. Det gør livet lettere at leve, du får frigjort energi til andet, du oplever større glæde og tilfredshed og andre får lettere ved at "læse dig" og får lyst til at følge dig.

Tre udgaver af selvet

I kernen har vi vores *autentiske selv*, realiteten af hvad og hvem vi er.

På toppen af dette har vi vores negative selv, et selvbillede, der er farvet af lag af skam, skyld, og andre dårlige sider som andre har hånet eller tillagt os tidligt i livet. Dette lag er vores *negative selvbillede*, som vi kæmper med at skjule for verden.

For at sikre os, at de mennesker vi omgiver os med stadig kan lide os, og anerkender os med kærlighed og penge har vi føjet endnu et lag på toppen af vores negative selvbillede. Vi skaber den person som vi lader som om vi er, den ydre persona eller det *ydre selvbillede*.

Ved at svare på spørgsmålene til hver enkelt selv øger du din bevidsthed om, hvad der stopper dig fra at leve fra dit autentiske selv.

1. Din ydre persona: hvem du lader som om du er

Din ydre persona er det selvbillede du viser verden. Ofte er dette selvbillede baseret mindre på hvem du reelt er, og mere på at skjule hvem du er bange for at være. Stil følgende spørgsmål til dig selv:

- Hvordan ønsker du at blive set og opfattet?
- Hvilke aspekter af din personlighed håber du bliver set som det første?
- Hvad er det vigtigste som alle ved om dig?
- Hvis dit liv var et forsøg på at vise noget om dig, hvad ville det så være?

2. Dit negative selvbillede: hvem du er bange for at være

Hvis nogen kalder dig et øgenavn som du ikke identificerer dig med vil du formodentlig ikke have en følelsesmæssig reaktion. Modsat, hvis der er en følelsesmæssig reaktion er det ofte fordi vi tror, at der kan være noget rigtigt ved det. Ofte har folk dog svært ved at genkende sig selv som en person med et negativt selvbillede og oplever, at det ikke vedrører dem. Ikke mindst ledere og succesfulde personer har ofte svært ved at se, at

dette er relevant for dem. Men spring ikke over her, du vil narre dig selv og gå glip af en bedre, en lykkeligere og mere tilfredsstillende udgave af dig selv.

Ofte når jeg er coach for erfarne ledere, der ikke kan genkende sig selv med et negativt selvbillede så genkender de det negative selvbillede når de har haft tid til at tænke over det. Ofte med en refleksion om, at netop det som de har frygtet er det som har været sandt hele tiden.

Et personligt eksempel.

For nylig da jeg sad på en fortovscafe med en god ven blev jeg opmærksom på en mand og en kvinde, der sad ved et bord med to små børn. Der var livlig snak mellem manden og kvinden, mens de sad og røg. Børnene spiste pomfritter og drillede hinanden med at smøre ketchup over på hinandens tallerkener, og havde det sjovt med deres leg.

Jeg sad netop og tænkte på, hvor hyggeligt det så ud og hvor dejligt livsbekræftende det var at se børnene være med, hygge sig og have det sjovt.

Pludselig ud af det blå bragede manden sin hånd ned i bordet, råbte højt samtidig med at han pustede røgen ud af mund og næse. Børnene for sammen og den ene begyndte at græde, mens manden fortsatte med at skælde ud.

Min første reaktion var, at jeg blev virkelig vred på manden. Vred over at han overfusede børnene, og oveni købet samtidig med at han pustede røg ud i hovedet på dem. Vred over, at han ikke havde ageret i tide og bedt dem stoppe legen, hvis det irriterede ham, og vred over at han fortsatte på trods af børnenes forskrækkelse og gråd.

Jeg var ved at rejse mig op og gå over for at skælde ham ud.

Heldigvis var der en venlig men bestemt hånd på min arm, der holdt mig tilbage. Min gode ven som jeg var sammen med på cafeen og som kender mig og mine reaktioner, fik stoppet mig i tide, og havde oven i købet overskud til at vende situationen med humor "så du hvordan manden blev forvandlet til en drage, der kom røg og ild ud af mandens næse og mund." Og jeg genkendte de visuelle billeder på nethinden, og vi begyndte begge at le. Vi lo af situationen med manden, der kom til at ligne en drage men vi lo også af, at min gode ven kender mig så godt og formåede at få min automatpilot til at stoppe op og undgå at reagere.

Manden ved bordet med børnene var dysset ned og alt var igen roligt ved deres bord. Men ven og jeg talte om, hvad der fik mig til at reagere så voldsomt at jeg ville gå over og skælde manden ud. Jeg var ikke i tvivl om, at det udfordringen af min værdi for at behandle hinanden med respektfuld omtanke, der umiddelbart fik mig til at reagere. Jeg måtte erkende og indrømme, at jeg var ved at gå over og skælde manden ud og det uden den store omtanke. Og så kom "mavesårs" spørgsmålet fra min ven, "hvad er det, der gør dig bedre og giver dig ret til at fare op og gå over og skælde ud på en vildt fremmed mand, og en situation som du kun har set på fra distancen?" Av, den sad.

Mit selvbillede som en der respekterer andre, er balanceret og rummelig blev virkelig udfordret. Samtidig fik jeg serveret en del af mit autentiske selvbillede på et sølvfad. Jeg

måtte erkende, at jeg til tider også er en person som kan fare op som "trold af en æske" og reagere, uden nødvendigvis at tage hensyn til respekten for andre, eller være balanceret eller rummelig. Jeg har efterfølgende brugt øvelsen "Genprogrammer dit selvbillede til autentisk succes" sidst i denne beskrivelse og jeg er nu der, hvor jeg har integreret den side af mig selv som en del af mit autentiske selv. Det pudsige er, at jeg nu bruger mindre energi på at holde "trolden" nede i æsken, for den må godt være der. Nu er jeg blevet glad for, at jeg også har den side i mig, hvor jeg markerer mere kontant, når det er nødvendigt.

Fakta, der kan være med til at gøre det lettere at være ærlig over for dig selv: Negative egenskaber som du genkender i dig selv er i virkeligheden ikke dine. De er en del af dit negative selvbillede, og de blev programmeret ind i din hukommelse og tanker da du var barn. Ved ærligt at identificere dem vil du også være tæt på at lade dem forsvinde.

Det kan være hårdt at kikke på dine værste tanker om og frygt for, hvem og hvad du er. Derfor er de fleste af spørgsmålene stillet så de løfter sløret for dit negative selvbillede fremfor at være stillet direkte til dit negative selvbillede:

- Hvad er det modsatte af hver af dine egenskaber, som vises i din ydre persona?
- Hvilke af dine hemmeligheder vil først blive opdaget når du dør?
- Hvem er den person du mindst bryder dig om og hvorfor?

Det vi mindst kan lide i andre er det som vi er bange for findes i os selv.

3. Dit autentiske selv: hvem du virkelig er

Ved at identificere egenskaber og karakteristika fra dine tre selvbilleder, vil du få en bedre selvindsigt og slippe dig selv fri til at leve mere fra dit ægte og kraftfulde autentiske jeg.

Her er en guide, der kan hjælpe dig med at afgøre om du er ved at identificere egenskaber og karakteristika fra dit autentiske selv, eller fra dit negative selvbillede.

- Hvem du virkelig er opleves altid som at komme hjem
- Hvem er du når der ikke er nogen der kikker?
- Hvis du følte dig fuldstændig tryk, hvad ville du gøre anderledes?
- Hvem ville du være, hvis du levede uden frygt?

Øvelse:

Genprogrammer dit selvbillede til autentisk succes

- Slap af og tag et par dybe indåndinger. Når dine muskler slapper af bliver det lettere og lettere at frigøre din forestillingsevne
- Forestil dig en anden dig, der står foran dig. Det er den mest fantastiske udgave af dig som du kan forestille dig – det er dit autentiske dig
- Bliv ved dette billede et øjeblik og føl dig fuldstændig lykkelig og glad ved dette autentiske selv. Se hvordan dit autentiske selv står, trækker vejret, smiler, går og taler. Se hvordan dit autentiske selv taler til andre. Vær opmærksom på, hvordan dit autentiske selv løser problemer og går efter ønsker og mål
- Nu træder du ind i dit autentiske selvbillede og bliver et med dit autentiske selv. Se ud af dit autentiske selvs øjne, hør med dit autentiske selv ører og mærk hvor godt det føles at leve livet som dit autentiske selv
- Slut din genprogrammering af med at dagdrømme om, hvor anderledes godt dit liv er når du lever dit liv mere og mere fra dit autentiske selv. Du kan forestille dig at leve fra dit autentiske selv i hvilke som helst situationer fra fortiden, fra nu eller i fremtiden.

Ved at gennemføre denne simple øvelse mindst én gang om dagen i en uge vil du integrere dit selvbillede med dit autentiske jeg.