

Selvsikkerheds Booster

I denne opgave introduceres du til to metoder, der vil hjælpe dig til at fastholde modet og booste din selvsikkerhed. De kan med fordel bruges når du skal sætte dig op til vigtige begivenheder eller har brug for et boost af selvsikkerheden så du holder fast i dine beslutninger selv når modet svigter.

Metoderne er almindelig kendte blandt elitesports atleter. Top atleter der har trænet i flere år til en top præstation ikke bare gå og håbe, at de er på toppen og føler sig fuldstændig oven på den dag, hvor den store præstation skal udføres. De bruger metoder der hjælper og støtter dem i have selvsikkerheden i top når den skal være det.

Øvelse: Selvsikkerheds booster

Dit nervesystem og dine muskler samarbejder og du kan derfor ændre din tilstand, eller din følelse af dig selv ved bl.a. at være bevidst om din holdning. Derfor kan det virkelig betale sig at være bevidst om din holdning og arbejde med nedenstående øvelse som selvtillids booster.

1. **Ret ryggen og hold dit hoved højt i en afslappet position** så det er i en naturlig lige forlængelse af din rygrad, og mærk at rygraden støtter dig. Forestil dig, at der er en guldtråd, der løber op igennem din rygrad og videre op fra din rygrad og lige op til himlen. Denne guldtråd støtter dig. Slap af, og vid at guldtråden holder dig. Denne afslappede og rette holdning er den naturlige position for selvtillid. Ved at have opmærksomhed på øvelsen gerne flere gange om dagen i en periode, vil den hurtigt blive lige så naturlig for dig som at trække vejret.
2. Genkald et tidspunkt, hvor du følte dig fuldstændig selvsikker. Genoplev tidspunktet som du var der nu og husk øjeblikket; hvad ser du, hvad hører du og hvordan og hvor godt det føles? (Hvis du ikke kan huske et specifikt tidspunkt så forestil dig hvor godt dit liv vil være, hvis du var fuldstændig selvsikker og tryk, og hvis du havde al den styrke og selvtillid som du har brug for.)
3. Fasthold det øjeblik du husker, og skru op for klarheden og intensiteten i farverne, skru op for lydende, og intensiver dine følelser af selvtillid og selvsikkerhed.
4. Bemærk hvor følelsen af selvsikkerhed opleves stærkest i din krop. Giv denne følelse af selvsikkerhed en farve, og udfyld kroppen med denne farve helt op til toppen af dit hoved og ned til dine tæer. Skru op til dobbelt farveintensitet. Skru op til det dobbelte af dette.
5. Gentag step 2 – 4 mindst fem gange mere. Genoplev tidspunktet, hvor du følte dig fuld af selvsikkerhed så levende som muligt, og med så mange detaljer som muligt. Eller brug andre lignede oplevelser for dine gentagelser.

Selvsikkerhedskontakten

Nu hvor du ved, hvordan ud booster din selvsikkerhed når du har brug for det, så forestil dig hvor genialt det er, at du nærmest også kan tænde for en kontakt og genopleve den selvsikre følelse når du har brug for det.

Vi styres i høj grad af vores nervesystem, der fungerer ved at der sendes impulser mellem nerveceller. Når vi får en ny ide eller vi husker ting sendes der impulser mellem nerveceller. Når vi foretager os noget nyt skabes der nye nerve baner. Og når vi gentager ting som vi har gjort før så bliver de nervebaner, der aktiveres større. Det er derfor det kan være så vanskeligt at ændre på vaner, da vi er bygget til at spare på energien og dermed bruge de nervebaner, hvor der er udviklet en stor nervebane.

Denne viden kan vi bruge til at skabe de nervebaner som vi ønsker til at skabe for eksempel mere glæde, tilfredshed og succes. Og desuden til at "tænde" for de følelser som vi ønsker, når vi ønsker dem.

En leder som tidligt i karrieren havde en udfordring med at bevare sin ro og selvsikkerhed når han skulle fremlægge vigtige emner for direktionen havde stor glæde af disse simple øvelser. Vi gennemgik situationer, hvor han havde haft selvsikkerhedsfølelsen og boosted dem så de stod langt mere klart og livligt for ham, og så han havde støtte fra den rigtige holdning og guldtråden fra sidste øvelse. Derefter lavede vi øvelsen med at skabe en "selvsikkerhedskontakt". Hver gang han gik ind over dørtrinnet til et vigtigt møde havde vi ankret ind, at han ville aktivere de stærke følelser af selvsikkerhed fra tidligere oplevelser. De første sekunder på vej ind ad døren til et sådant møde blev et festfyrværkeri af stærke følelser, der gjorde en kæmpe forskel på, hvordan han udtrykte og bevarede sin selvsikkerhed under de efterfølgende møder.

Her er øvelse som du kan bruge fremover til at styrke din selvsikkerhed når du har brug for det.

1. Genkald en situation hvor du følte dig virkelig selvsikker. Genoplev situationen og oplevelsen som om du er der NU, se hvad du så, hør hvad du hørte, og mærk hvor godt du havde det og hvilke følelser eller oplevelser du havde.
2. Gentag oplevelsen flere gange, og hver gang laver du farverne mere klare og stærkere, skruer op for lydende, og laver følelserne stærkere så du virkelig mærker dem.

3. Hver gang du mærker de gode følelser toppe så presser du din tommel og midterste finger sammen på hver hånd og slipper igen.
4. Gentag dette flere gange så du til sidst har skabt en forbindelse i dit nervesystem mellem det at opleve og føle de gode selvsikre følelser og det, at du presser dine tommelfingre og de midterste fingre sammen.
5. Gentag øvelsen fra trin 1 – 4 med andre positive oplevelser af selvsikkerhed. Du vil med lidt øvelse have skabt din selvsikkerhedskontakt som du kan anvende og "tænde" når du har brug for det.
6. Når du har en situation i tankerne, hvor du gerne vil sikre dig at din selvsikkerhed er i top så træn dette op til. Pres din tommel og midterste finger sammen på hver hånd og mærk hvordan følelserne af selvsikkerhed fylder dig. Tænk på situationen, hvor du ønsker at føle dig mere selvsikker. Forestil dig, at alt går som du ønsker det, se for dig det du ønsker at se, hør hvad du ønsker at høre og mærk hvor godt det føles.

Gentag øvelsen gerne hver dag og du vil snart mærke en forskel i din måde at opleve selvsikkerhed på, og måden du tænker om dig selv på. Din selvfølelse påvirkes mindst lige så meget af det, der sker i din indre verden som det der sker i din ydre verden.

Og mind dig selv om, hvad Robert Holden Ph.D. meget præcist rammer her:

The most important conversations are
the ones you have with yourself.

In every moment of your life, you are
either talking yourself into success or
talking yourself out of it.