

# Taktu skref!<sup>ð</sup>

## Sjálfsmat og ákveðni

Þessi kafli mun hjálpa þér við að skilja og skoða:

- Hvað sjálfsmat er og hvernig hægt er að styrkja það.
- Hvernig hægt er að verða ákveðnari.

### Sjálfsmat

Sjálfsmat er hvernig við metum okkur sjálf, gildi okkar gagnvart öðrum og heiminum.

Sjálfsmat hefur áhrif á traust okkar til annarra, á sambönd, starf – á næstum alla þætti lífsins.

Fólk með lágt sjálfsmat hefur oftast litla trú á sjálfu sér. Það einblínir á veikleika sína og mistök og getur átt erfitt með að sjá eitthvað jákvætt í persónuleika sínum.

Jákvæð hugsun og hegðun getur stuðlað að bættri sjálfsmati.

### Æfing – Hvað getur þú gert til að byggja upp sjálfsmatið þitt?

Til að bæta lágt sjálfsmat þarf að ögra þessari litlu trú á sjálfum sér. Það getur verið erfitt en til eru aðferðir sem hjálpa. Hér að neðan eru nokkrar til að koma þér af stað:

#### 1. Gerðu eitthvað sem þú hefur gaman af

Að gera eitthvað sem þú hefur gaman af og hefur hæfileika í getur byggt upp sjálfstraust og aukið sjálfsmat. Allt frá launaðri vinnu, sjálfboðavinnu, hjálpa einhverjum eða eitthvað áhugamál.

- Hugsaðu um eitthvað þrennt sem þú gerir nú þegar og hefur gaman af.
- Hugsaðu nú um eitthvað þrennt sem þig langar að gera.

#### 2. Byggðu upp jákvæð sambönd

Reyndu að umgangast fólk sem þér finnst þú geta talað við um tilfinningar þínar og gerir ekki lítið úr þér. Ef þú eyðir tíma með jákvæðu og stuðningsríku fólki ertu líklegri til að hafa betra sjálfsmat og meira sjálfstraust.

- Nefndu þrjá jákvæða einstaklinga í lífi þínu.

Ef þú ert með lágt sjálfsmat gæti verið að það sé fólk í kringum þig sem ýtir undir neikvæð viðhorf og skoðanir sem þú hefur á sjálfum þér. Það er mikilvægt að taka eftir þessum einstaklingum og reyna að stöðva þetta mynstur. Kannski með því að verða ákveðnari eða með því að takmarka tímann sem þú eyðir með þeim.

- Nefndu þau sem þú telur vera neikvæð í lífi þínu.
- Nefndu þrjú atriði sem þú getur gert til að draga úr áhrifunum sem þetta fólk hefur á þig.

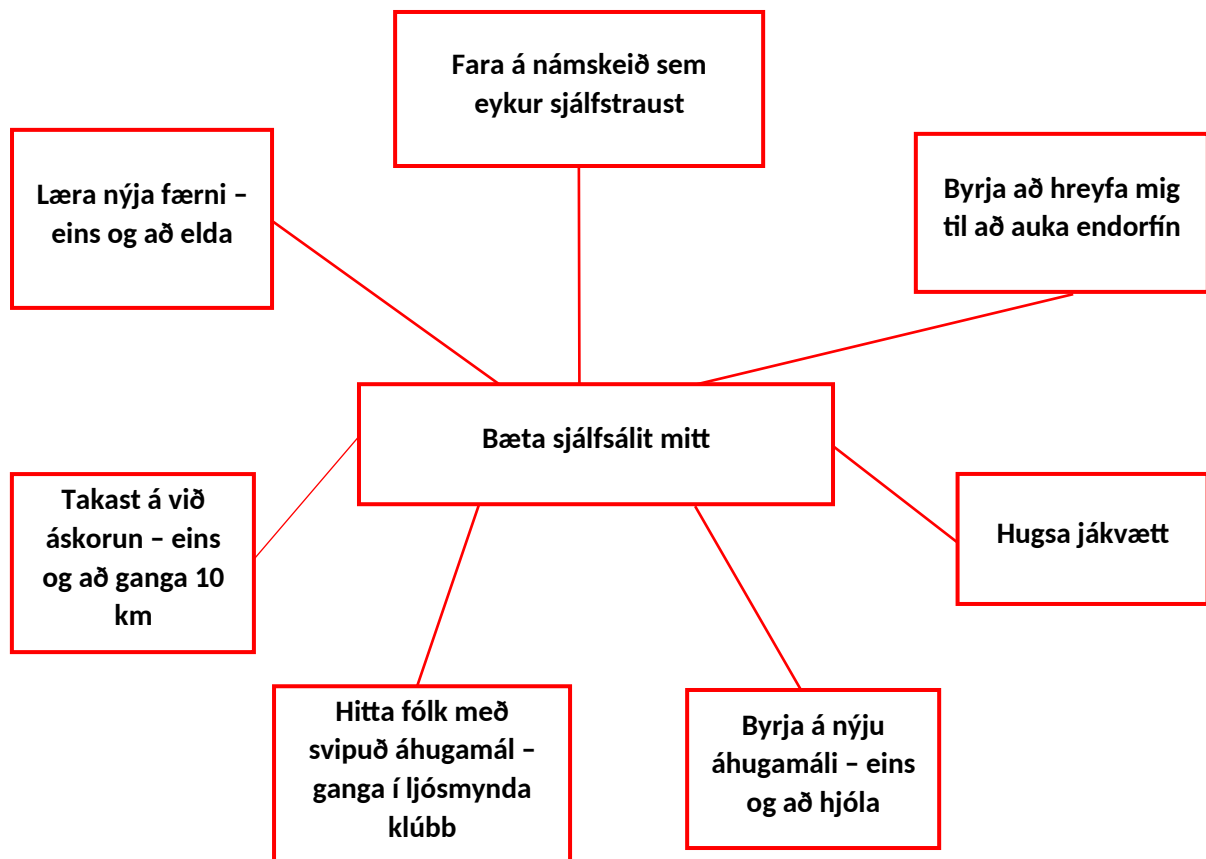
### 3. Settu þér markmið

Ef þú setur þér markmið og vinnur að því að ná þeim upplifirðu ánægju og stolt þegar þér tekst það og verður jákvæðari gagnvart sjálfum þér.

Það er mikilvægt að vera viss um að markmiðið sem þú setur þér sé raunhæft að ná. Það þarf ekki að vera sérstaklega stórt en ætti að hafa þýðingu fyrir þig. Til dæmis að byrja reglulega hreyfingu eða hætta að reykja.

Settu þér þrjú markmið:

- í næstu viku
- í næsta mánuði
- á næstu þremur mánuðum



Það er einnig mikilvægt að vera jákvæður og heilbrigður. Eftirfarandi mun hjálpa þér við það:

- **Líkamleg heilsa** – það eykur vellíðan og bætir sjálfsmyndina. Hreyfing losar um endorfín (hormón sem bæta skap) sérstaklega ef hreyfingin er úti við.
- **Svefn** – svefnleysi getur ýtt undir neikvæðar tilfinningar og minna sjálfstrausts. Þar af leiðandi er mikilvægt að fá nægan svefn.
- **Mataræði** – jafnvægi í mataræði og að borða á reglulegum matmálstímum með nægu vatni og grænmeti og ávöxtum ýtir undir heilbrigði og hamingju. Að stöðva eða draga úr áfengisneyslu og forðast tóbak og vímuefni getur einnig hjálpað til við að bæta almenna líðan.
- **Núvitundaræfingar** – þetta er leið til að huga að líðandi stund, til dæmis með öndunaræfingum og jóga. Núvitund hjálpar fólki að verða meðvitaðra um eigin hugsanir og tilfinningar. Þá verður auðveldara að stjórna þeim í stað þess að finnast þær yfirþrjáandi.

## Æfing 1: Sjálfsmynd

Búðu til lista yfir atriði sem þér líkar við sjálfan þig. Þessi listi gæti innihaldið:

- eitthvað við persónuleika þinn
- hvernig þú lítur út
- hluti sem þú gerir
- hluti sem þú hefur hæfileika til

Geymdu þennan lista og skoðu mismunandi hluta af honum á hverjum degi. Ef þú ert með kvíða eða áhyggjur, eins og fyrir atvinnuviðtal, geturðu notað listann til að minna þig á hvað þú hefur til brunns að bera.

Ef þú átt erfitt með að búa til lista yfir jákvæða hluti, gætir þú beðið maka eða traustan vin til að hjálpa þér að byrja.

## Æfing 2: Hlutir sem gengu vel

Önnur aðferð er að skrifa niður að minnsta kosti þrjá hluti sem gengu vel, eða sem þú náðir að klára þann daginn, áður en þú ferð að sofa.

Það gæti verið gagnlegt að skrifa niður hluti sem hjálpa þér til við að líða betur með þig á póstkort eða bréf sem þú getur sótt í þegar hentar.

Til að bæta sjálfsmat er gott að skilja betur neikvæð viðhorf til sín og hvaðan þau koma. Einbeittu þér að því jákvæða við þig – ef þú hefur lágt sjálfsmat mun það þarfnast æfingar.

## Ákveðni

Að vera ákveðinn þýðir:

- Að geta staðið með sjálfum sér eða öðrum á rólegan og jákvæðan hátt, án þess að vera árásgjarn eða inni í sér.
- Að geta komið sínu sjónarmiði til skila án þess að koma sjálfum sér eða öðrum í uppnám.
- Að geta sagt skýrt frá þörfum sínum og skoðunum, svo fólk taki mark á því.
- Að geta staðið með sjálfum sér án þess að gera lítið úr öðrum.

- Að geta sagt nei við hlutum sem þú vilt ekki.

Þetta er færni sem hægt er að þjálf. Hún krefst þolinmæði og æfingu en leiðir til jákvæðari samskipta, betri ákvörðunartöku og jafnvel færri neikvæðra tilfinninga (eins og reiði, áhyggja, kvíða).

**Einstaklingar með lágt sjálfsmat eiga oft erfitt með að vera ákveðnir. Þeim finnst oft þeir eiga ekki skilið að það sé hlustað á þá. Hins vegar geta æfingar í að vera ákveðnari og deila skoðunum sínum með öðrum hjálpað til við að bæta sjálfsmat. Þegar þú sérð að annað fólk kann að meta skoðanir þínar getur þú lært að meta þær líka.**

Ef þig langar að verða ákveðnari í samskiptum gæti eftirfarandi hjálpað:

- Spyrðu hvort þú getir talað við manneskjuna í einrúmi – ekki hafa annað fólk með.
- Mundu að þú vilt viðhalda sambandinu og að flestir ætla sér ekki að særa tilfinningar þínar.
- Mundu að ef eitthvað kemur þér í uppnám þá átt þú rétt á að tala um það.
- Taktu eftir líkamstjáningu þinni og orðunum sem þú notar – reyndu að tala opið og með sjálfsöryggi.
- Talaðu í rólegum og lágum rómi, horfðu í augun á hinni manneskjuni, stattu með bakið beint svo þú lítir út fyrir að hafa sjálfsöryggi – jafnvel þó þér finnst það ekki.
- Reyndu að tjá tilfinningar þínar ef þú hefur verið í uppnámi – bíddu þar til þú ert rólegri og útskýrðu hvernig þér líður með skýrum hætti.
- Reyndu að halda þér við efnið.
- Leyfðu hinum aðilanum að njóta vafans – hann áttar sig jafnvel ekki á því að hann hafi komið þér í uppnám eða gert eitthvað rangt, þannig að það sem þú segir gæti komið á óvart.
- Gefðu hinum tækifæri til að svara – stundum þarf fólk tækifæri til að velta fyrir sér hlutunum áður en það getur skilið hlið annarra.
- Segðu ef þú þarft meiri tíma eða stuðning við verkefni sem þér finnst krefjandi.
- Neitaðu ósanngjörnum beiðnum.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefnin eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á [taktuskrefid@taktuskrefid.is](mailto:taktuskrefid@taktuskrefid.is)