
ER DU FULD AF SELVVÆRD OG SELVTILLID?



KINESIOLOGI-LIV.DK

V/ MIRIAM LUND HANSEN

LIDER DU AF MINDREVÆRD OG DÅRLIGT SELVVÆRD?

Det er meget ubehageligt at have dårligt selvværd og selvtillid. Både for børn og voksne. Har du dårligt selvværd og selvtillid, har du sikkert slået med det hele livet, og kan også huske, hvordan det påvirkede din barndom.

Det påvirker hele livet. Hvad du tør kaste dig ud i, dit sociale liv, om du forfølger dine drømme. Det påvirker sikkert dit parforhold - hvis du da tør kaste dig ud i det. Det påvirker dit familieliv. Og dit arbejdsliv.

Dårligt selvværd og selvtillid giver en rædsom følelse og oplevelse af sig selv, og hensætter mange mennesker i konstant stress, som kommer af det følelsesmæssige pres, de oplever indefra.

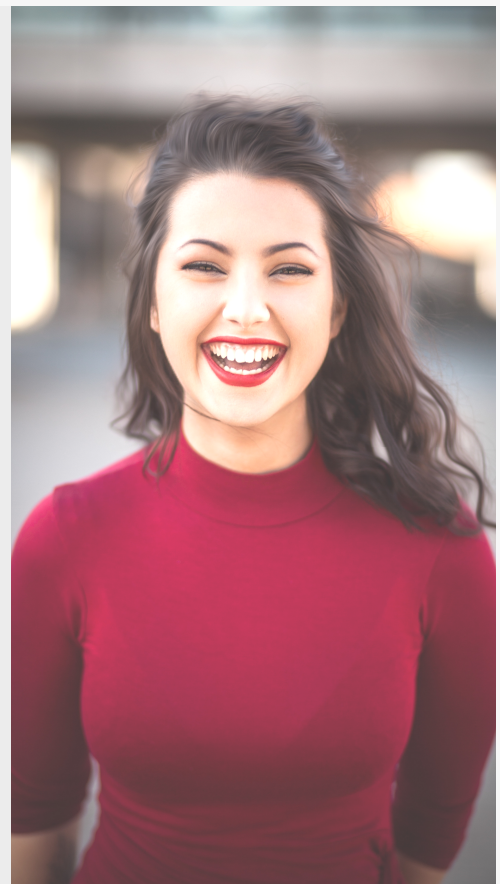
Jo hurtigere du siger ja til selvværd og selvtillid, jo mere vil du få ud af resten af dit liv.

Andre har gjort det - du kan også. Nemt endda.

VIL DU HVILE I DIG SELV?

MED SELVVÆRD, LIGEVÆRD OG SELVTILLID?

Det er faktisk muligt. Og det er en stor lettelse og frihed, at være ligeværdig med andre mennesker, og at hvile i sig selv med selvværd og selvtillid.



TJEKLISTE

Hvis du kan sige ja til blot én af disse udtalelser, er der noget du kan forandre, hvilket vil forandre dit liv kvalitativt. Dårligt selvværd er noget af dét, som stresser og påvirker livskvaliteten allermost.

1. Du sammenligner ofte dig selv med andre, Enten føler du dig bedre eller dårligere end andre.

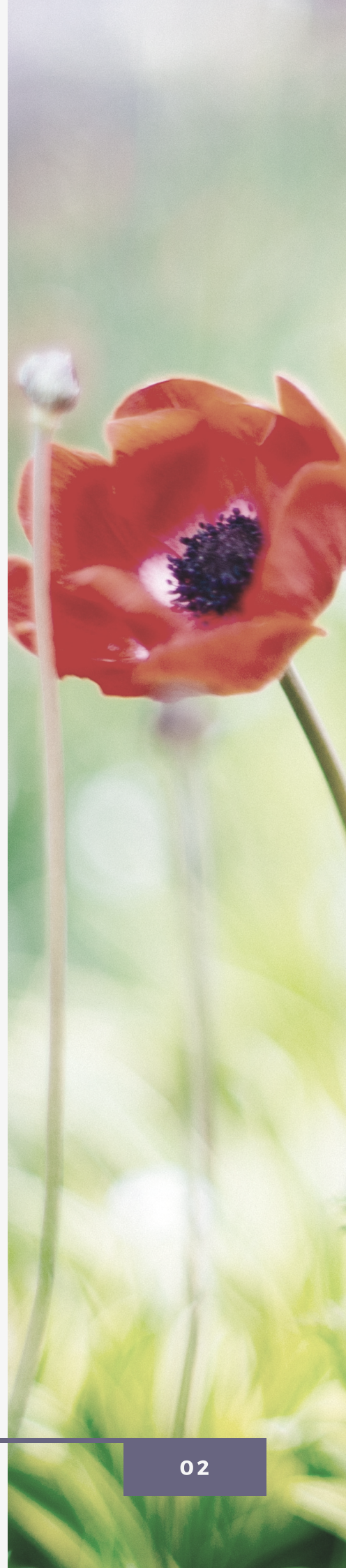
2. Når du er sammen med en gruppe af mennesker, tier du ofte stille - du tør ikke risikere at få negativ opmærksomhed.

3. Du taler ofte dig selv ned. (selvom du måske godt ved du ikke er helt forfærdelig.) Måske håber du Inderst inde på, at folk vil modsige dig og sige, at du er god nok.

4. Hvis du laver en fejl, starter der en indre dialog, hvor du anklager og kritiserer dig selv for alt muligt. Måske spørger du dig selv, hvorfor du er så dum.

5. Hvis andre opdagede, hvilke tanker der kører rundt i dit hoved, ville du krybe i et musehul. Du synes, det er flovt at være dig og tænke som du gør, og du skammer dig måske over dig selv.

6. I konkurrence-situationer giver du hurtigt op, hvis du kan mærke, at dine modstandere er stærkere og mere målrettede end dig. Du holder dig tilbage og viger pladsen.



7. Du er fascineret af andres selvsikkerhed - du ønsker, at du selv er lige sådan og har sådan en udstråling.

8. Ofte har du faktisk slet ikke lyst til at gå ud blandt andre. Det er krævende for dig at være sammen med andre, for du konfronteres med dit eget mindreværd, når du er sammen med andre. Det er nemmere for dig at blive hjemme.

9. Hvis du har gjort noget dumt, glemmer du det ikke og du tilgiver aldrig dig selv for det. Hver gang du tænker på det, går der en strøm af skam igennem maven på dig.

10. Du får nemt dårlig samvittighed - også selvom det egentlig ikke er din skyld eller dit ansvar. Skyldfølelse og dårlig samvittighed falder dig rigtig nemt.

11. Hvis det går dig godt, har du svært ved at glæde dig over det og tro på det. Det er som om der altid er noget du kunne have gjort bedre. Det føles ikke helt velfortjent.

12. Du har svært ved at vise glæde, når du får en gave eller ros. Måske er det næsten for godt til dig? For meget af det gode? Kan det være rigtigt?

13. Tror du på det, hvis din kæreste siger, at han elsker dig? Føler du, at du er værd at elske? Kan du tage kærlighedserklæringer ind?

14. Hvis dine kolleger får bedre vilkår og muligheder, siger du noget? Eller accepterer du det og tænker, at de nok er bedre end du? (selv om du godt ved, at det er de ikke)



SELVVÆRD OG SELVTILLID ER INDENFOR RÆKKEVIDDE!

Denne test har sikkert givet dig overblik over, om du piner og plager dig selv med et dårligt selvværd og selvtillid. Hvis det er tilfældet, vil jeg anbefale dig at forandre det straks, så resten af dit liv bliver kvalitativt bedre! Når man opnår ligeværd med andre mennesker,

er det muligt at mødes på en helt anden og skøn måde. Det er alltsammen noget, som nemt kan transformeres, feks med kinesiologi, som er en blid og holistisk behandlingsform. Det kan du kan læse mere om her: kinesiologi-liv.dk
Livet er for kort til at lade sig nøje!

SELVVÆRD OG SELVTILLID NU?

Har du lidt under dårligt selvværd og mindreværd hele livet? Har du svært ved at se, hvordan det kan blive anderledes?

Jeg har masser af erfaring med at hjælpe mennesker til selvværd og ligeværd, og du kan booke tid til kinesiologi - behandling hos mig her:

[Bestil tid](#)

