

7 verktyg för ett vinnande självförtroende

Att ha ett bra självförtroende handlar om att ha en bra tilltro till sin egen förmåga att prestera. En sak vet vi säkert; ett gott självförtroende är en värdefull tillgång både i jobbsammanhang och privat. Här har vi sammanställt 7 verktyg som du kan använda för att boosta ditt självförtroende!



Kunskap

Till att börja med; ett bra självförtroende grundar sig i trygghet och erfarenhet i ämnet. Här gäller det helt enkelt att läsa på och förbereda dig. Utöver traditionella böcker finns dessutom poddar, nyhetsmail och nätverk som gör det enkelt att bli en expert (nåja) på allt mellan himmel och jord inom relativt kort tid!

Hållning och röst

Studier visar att om du har en bra och självsäker hållning känner du dig också mer självsäker. Sträck på dig och ta plats. Att tala långsamt ger också ett självsäkert intryck och det får dig att känna dig mer trygg. Tänk att det du säger är värt att lyssna på och skynda dig inte igenom det du vill berätta om.



Skådespel

Tänk på en person du känner som utstrålar självförtroende. Hur skulle den personen agera i olika situationer? Hur skulle du agera, prata och föra dig om du hade samma självförtroende?

Genom att tänka ut och svara på dessa frågor, har du skapat förutsättningar för att utveckla ditt eget agerande. Övning ger dessutom färdighet, så även om det känns som att du fejkar i början kommer du snart bli bekväm i din nya vanor!

Utmaningar

Våga utsätta dig för saker som du egentligen inte skulle tacka ja till. Kliv ur din komfortzon och testa nya utmaningar, det gör att ditt självförtroende höjs. Om du möter dina rädslor och gör det du egentligen är rädd för kommer din rädsla succesivt att försvinna. Du kommer att växa och känna dig ostoppbar.

Positiva tankar

Känner du igen dig i tankar som "varför gjorde jag inte så" eller "detta kommer jag aldrig att klara"? Det är vanligt att tänka i negativa banor. Försök istället aktivt vända dessa tankar till positiva! "nu ska jag göra mitt bästa" eller "detta ska bli kul att testa".

Det fina är att positiva tankar föder positiva tankar. Alltså har du allt att vinna på att bryta den negativa spiralen!

Smarta mål

En klassiker, men ack så sann! Sätter du upp för höga och orealistiska mål är risken stor att du ger upp och känner ett misslyckande. Satsa på mindre delmål som du kan bocka av efterhand, det kommer göra att du känner dig mer säker och självförtroendet stärks. Glöm inte att belöna dig själv när du nått resultat!

Misstag

Ingen människa är perfekt - det är lika bra att lägga ner den jakten direkt. Träna på att vara stolt över den du är och fokusera på dina starka sidor. Att vara "good enough" är riktigt bra. Att hela tiden kämpa för att göra allt perfekt i minsta detalj kan få dig att tvivla på dig själv. Tillåt dig att göra misstag och se det som en del i utvecklingen.

VILL DU FÅ FLER VERKTYG, STÖTTNING OCH TRÄNING I PERSONLIG UTVECKLING?
SNACKA MED OSS!



info@lime.tech



intenz.lime-technologies.se



046 - 270 48 00

