

Få det bedre med deg selv (selvfølelse)

- *Teknikker og øvelser for å få bedre selvfølelse*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette verktøyet handler om lav selvfølelse, og har innhold som fokuserer på å øke bevissthet om hva som ligger til grunn for selvfølelsen.

Vi tar utgangspunkt i «leveregler», som inviterer til utforskning av opprinnelse for tankesett og atferd som er etablert. Programmet tar for seg konseptene selvmedfølelse og selvhevdelse, som er nyttige øvelser for å øke selvfølelsen. Du kan blant annet lære mer om å sette grenser og hvilke egenskaper det er viktig å se etter hos folk du velger å bruk tid med.

[Hvem passer det for](#)

Programmet passer for personer som kan ha manglende evne til å se gode ting med seg selv, og kanskje til og med misliker seg selv. Disse tankene henger ofte sammen med manglende tro på egne kvaliteter, evner og ferdigheter, og en følelse av at en har lite verdi. Dette er vonde ting å kjenne på, og handler ofte om erfaringer og tankemønster som er innarbeidet over lang tid. Programmet er for brukere som ønsker å vite mer om selvfølelse, hva som påvirker den, og hva som kan endre den. Det er faktisk mulig!

Hva inneholder programmet? (Hurtigguide)

1.0 Hva er selvfølelse?

- 1.1 Selvfølelse er relasjonelt
- 1.2 Hvorfor selvfølelse er viktig
- 1.3 Selvfølelsen står ikke stille
- 1.4 Endring av selvfølelse er krevende!
- 1.5 Selvfølelse litt grundigere forklart

2.0 Hva er en leveregel?

- 2.1 Hvordan leveregler dannes
- 2.2 Hvordan opprettholdes leveregler?
- 2.3 Eksempler på negative leveregler
- 2.4 Utforsk dine negative leveregler
- 2.5 Utfordre og lage nye leveregler

3.0 Selvmedfølelse - en kort innføring

- 3.1 Selvmedfølelse - en praktisk øvelse
- 3.2 Finn din indre omsorg
- 3.3 Hvordan tilgi deg selv for feil
- 3.4 Sett pris på dine positive sider

4.0 Hvordan dine relasjoner påvirker din selvfølelse

- 4.1 Selvhevdelse
- 4.2 Grensesetting
- 4.3 Sårbarhet

5.0 Hva er viktig for deg i livet ditt?

- 5.1 Hva ønsker du å fylle livet ditt med?
- 5.2 Hva er viktig for deg og den du er?

6.0 Hva nå?

- 6.1 Leveregler - en kjapp repetisjon
- 6.2 Selvmedfølelse - en kjapp repetisjon
- 6.3 Selvhevdelse - en kjapp repetisjon
- 6.4 Hva er viktig for deg? - En kjapp repetisjon
- 6.5 Tilbakeskritt eller tilbakefall
- 6.6 Hvordan forebygge tilbakeskritt
- 6.7 Se fremover

Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign symptomer du har før og etter nettkurset (Valgfritt)
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre angst

Smakebit

Det er ikke bare individuelt

Mange tenker at vår selvfølelse kun dreier seg om oss selv. Det er kanskje ikke så rart, fordi vår selvfølelse umiddelbart virker å handle om hva vi tenker og føler om oss selv. Slik kan man kanskje forledes til å tro at vi har en selvfølelse for at vi selv hele tiden skal utvikle oss, forbedre oss og få sjelero.

Mye psykologisk forskning viser seg imidlertid at selvfølelse overhode ikke bare dreier seg om oss.

Mennesker trenger mennesker

Mennesket har ikke overlevd som art fordi vi var spesielt raske, sterke, selvstendige og smarte hver for oss. Vi har overlevd fordi vi fungerer godt i flokk og samarbeider. Vår evne til å leve i grupper, flokker og samfunn har gjort oss i stand til å jakte større dyr, utforske nye områder, gjøre store oppdagelser og utvikle oss.

For at et menneske skal overleve er det imidlertid avhengig av å passe inn i fellesskapet. Derfor er vi tjent med å vurdere om vi er gode nok for å tilhøre flokken. Fra naturens side er vi bygget med et driv mot å innordne oss fellesskapet, sikre at vi hører til og ikke havner i unåde hos andre.

Gode relasjoner er en nøkkel til god selvfølelse

Ettersom selvfølelse er så relasjonelt er også gode og trygge relasjoner en nøkkel til god selvfølelse. Hvis du har opplevd mange utrygge relasjoner i oppveksten, preget av avvisning, kritikk eller svært strenge regler, er dette en typisk årsak til lav selvfølelse.

På samme måte kan det å befinne seg i en trygg relasjon, eller ha mange folk rundt deg som du føler deg vel med være positivt for din selvfølelse. Spesielt gjelder dette når vi klarer å være åpne og trygge nok til å vise ting vi ikke liker med oss selv, *men allikevel føler oss aksepterte*. Derfor er det å vise sårbarhet så viktig.

.....