

Slik kan du bli din egen bestevenn



1. Observer den indre stemmen

Har du mange negative og kritiske tanker om deg selv? Konstruktiv kritikk er bra, uansett hvor den kommer fra. Men ofte er vi mye strengere mot oss selv enn vi er mot andre.

2. Korrigjer den negative stemmen

Det kan du gjøre ved hjelp av *affirmasjoner*. En affirmasjon er en positiv frase du gjentar flere ganger hver dag. Det kan for eksempel være: «Jeg er god nok som jeg er!», «Hvis andre kan, så kan jeg!» Affirmasjonen kan du både si høyt, skrive ned eller synge.

I samtale med andre kan meningene dine bli korrigert. Tankene dine blir ikke det, de risikerer bare å bli sterkere der de kverner rundt. Det kan derfor være smart å snakke med en god venn. Spør hva vennen din tenker om den negative stemmen din. (Vennen er helt sikkert ikke enig.)

3. Ikke sammenlign deg med andre

Bare du er du. Det er bedre å være den beste utgaven av seg selv enn en dårlig kopi av en annen.

4. **Ikke la den indre stemmen stoppe deg**

Du er like god som alle andre. Hvis andre kan, så kan du også. Gjør det du har lyst til. Fikk du det ikke til? Prøv en gang til. Det er bare den som gir opp som har tapt.

5. **Ikke la den indre stemmen finne på unnskyldninger**

Ting må gjøres selv om du kvier deg og ikke har lyst. Du risikerer bare unødvendige problemer hvis du utsetter eller lar det være. Tannlegen er et godt eksempel.

6. **Velg det som er rett for deg**

Ta valg som er riktig for deg, selv om det ikke er det for andre. Hvis du vil gå av med pensjon når du er 62 år, så gjør du det.

7. **Velg det som er bra for deg**

Noen ganger må du velge kyllingsalaten, selv om du har mest lyst til å sette tennene i en pølse med rekesalat.

8. **Velg mennesker som gjør deg godt**

Det finnes gode venner og det finnes mindre gode venner. Vær sammen med mennesker som vil deg vel, som gir og ikke bare tar.

9. **Skryt av deg selv**

Klapp deg seg selv på skulderen og vær fornøyd med egen innsats, enten det er stort eller lite. Både små og store seire kan feires!