

SPØRGSMÅL

Hele livet har jeg mere eller mindre døjet med lavt selvværd, og jeg kunne godt tænke mig vide, hvordan man kan højne det?

Illustration: SHUTTERSTOCK



SKRIV TIL [FACEBOOK.COM/PSYKOLOGI](https://www.facebook.com/PSYKOLOGI) OG DEL DIT SPØRGSMÅL. SVARENE KOMMER PÅ DIT SPØRGSMÅL.



CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

TAL TIL DIT INDRE BARN

Det er i princippet ikke dig, som har lavt selvværd, men det lille barn, du engang var. En effektiv metode til at højne dit selvværd er at tale anerkendende og kærligt til det barn, du var dengang, og dermed også til den, du er nu. På den måde kan du ændre det negative mindset, du påtog dig dengang.

Det kan du gøre på mange måder. Jeg har hørt at Louise Hay, en pioner indenfor selvhjælp, altid gik rundt med et billede af sig selv som lille pige i bh'en tæt på hjertet, og at hun hver dag talte pænt og gav masser af kærlighed til den lille pige, hun var engang, for på den måde at fodre det kærlige selvbillede.

Mit forslag er, at du gør det samme, altså finder en kært billede af dig selv, da du var lille. Lav nogle kopier af billedet, og hav altid et med dig for eksempel i din telefon, lomme, pung eller bh. Hver gang du ser på billedet, siger du noget sødt og kærligt til dig selv. Det kan du gøre på præcis den måde, du har lyst til og brug for. Det er vigtigt, at du ikke kun siger det, men også over dig i at føle det. Her er lidt inspiration til, hvad du kan sige til dig selv: "Jeg elsker dig ubetinget, præcis som du er med alle dine stærke og mindre stærke sider. Du er mere end god nok, som du er." Jeg anbefaler, at du også har et billede af dig selv ved din seng, fordi det, du beskæftiger dig med, inden du sover, indvirker på dine drømme. I begyndelsen kan det måske godt virke lidt akavet, men så meget desto mere grund til at øve dig i at elske dig selv, som den du var, og den du er. Øvelse gør mester!