

Du kan mer (om) än du tror!

En människas självbild utgör grunden för hur hon kommer att lyckas i livet. Begreppet självbild är en sammanfattning av självförtroende, självkänsla, självrespekt och självtillit.

Otaliga undersökningar har visat självbildens betydelse för att kunna göra sig själv rättvisa på prestationsområden som idrott, studier och arbete. Men Edgar Borgenshammar med flera har påpekat att självtillit och självförtroende är en mycket viktig faktor också på hälsoområdet.

Blockerad självbild

De flesta människor har resurser de aldrig använder sig av. Seligmans forskning om "inlärld hjälplöshet" visar att det ofta beror på att vi tidigt bygger upp begränsningar i våra uppfattningar om oss själva.

Mäter man självförtroendet hos barn i förskoleåldern så ligger det högre än efter några år i skolan.

Ofta hör vi negativa uppfattningar som människor har om sig själva:

- Matte är jag så dålig i eller - Det där klarar inte jag.

Tyvärr blir den typen av kommentarer ofta självuppfyllande profetior.

Detta skapar negativa målbilder och förväntningar som styr resultaten.

Man får "svart på vitt" på att det är så illa som man tror och därmed blir man mer och mer osäker på att man verkligen har det som behövs.

På det sättet kan man gå igenom livet och tro saker om sig själv som egentligen är felaktiga.

En viktig fråga som du därför bör ställa dig omedelbart är:

- Vad har jag för resurser som jag ännu inte upptäckt. Med den Mentala Träningen startar du en spännande upptäcktsfärd.

Självbildsträning

Självbilder kan inte ändras genom logiska resonemang, utan måste ändras inneifrån. Genom att få positiv information, som ska tas emot när du är i det mentala rummet, startar en process som sakta men säkert bygger upp din självbild.

Mental träning är till för alla, och det gäller även självbildsträning. Att under en tid få träna att utveckla sin självbild är inte egoistiskt, utan tvärtom – det har alla i din omgivning lika stor nytta av. En dålig självbild leder ofta till annan form av kompensation som till exempel självhävdelse. Det innebär att man försöker visa, både för sig själv och andra, hur viktig, stor och duktig man är. Andra effekter som också går ut över andra är svartsjuka