



*Sådan skaber du*

MERE  
SELVTILLID

AF NICOLAJ HARMS

# Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>Indledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Hvad er selvtillid?</b> .....	<b>4</b>
<i>Kompetence vs. Selvtillid</i> .....	5
<b>Hvilken person vil du være?</b> .....	<b>6</b>
<b>Hvad forhindrer dig?</b> .....	<b>8</b>
<i>Overbevisninger</i> .....	8
<i>Præstationsangst</i> .....	9
<b>Handling, handling og handling</b> .....	<b>10</b>
<i>Beting dit nervesystem</i> .....	12
<b>Selvtillid er en tilstand</b> .....	<b>13</b>
<i>Fokus</i> .....	14
<i>Indre dialog</i> .....	14
<i>Fysiologi</i> .....	14
<b>Strategien til at skabe selvtillid</b> .....	<b>15</b>
<i>Tænk tilbage</i> .....	16
<i>Forestil fremtiden</i> .....	16
<i>Find en mentor</i> .....	16
<i>Husk hvad andre har sagt</i> .....	16
<b>Selvtillidsmodellen</b> .....	<b>17</b>
<b>De sidste ord</b> .....	<b>17</b>

## Forord

Da jeg var i midten af 20'erne, havde jeg det rigtig svært. Jeg befandt mig i mit livs store krise. Jeg havde lige fået mit tredje barn inden for tre år. Jeg var i et ægteskab, som ikke fungerede. Jeg havde ansvaret for at forsørge hele familien, og det kan være et stort pres, specielt når man har et arbejde, man faktisk ikke bryder sig om. Når man ikke laver noget, man brænder for og alligevel er tvunget til at arbejde op til 80 timer om ugen.

Det var min opgave at være klippen i familien. Men det kan være svært at være en klippe for andre, når jorden under en selv er ved at forsvinde.

Der skete så meget, at jeg mistede mig selv i farten, jeg kunne simpelthen ikke følge med. Jeg begyndte at blive stresset og kunne ikke formå at være til stede i nuet. Jeg blev til en skygge af mig selv. Det gik især ud over min selvtillid.

Jeg kan især huske én situation tydeligt. Jeg skulle gå ud ad min dør og møde en person, jeg kendte, og pludselig blev jeg ramt af en angstfølelse. Jeg blev bange for, fordi jeg ikke følte, at jeg var i stand til at føre en normal samtale. Så lav var min selvtillid.

Jeg kunne ikke se nogen udvej. Alt var uoverskueligt, og det eneste der rigtig lyste mit liv op, var mine børn.

I dag ser jeg verden på en helt anden måde. Ja faktisk er mit liv forvandlet. Jeg har fundet en dybere mening med mit liv, jeg har en mission og et klart formål. Jeg lever ud fra en dyb kærlighed, og jeg har aldrig haft så meget tro på mig selv og på livet, som jeg har i dag. Jeg er stolt af den person jeg er, og allermest af den far jeg er for mine børn.

Og det hele er fordi, at jeg ændrede mit mindset til at starte med. Jeg ændrede på min verden inde i hovedet, og derfor begyndte verden omkring mig også at ændre sig. Jeg er gået fra at være decideret skræmt for at tale foran mennesker til at være foredragsholder og mental træner, som skaber forandring hos andre mennesker.

Men hvordan i alverden kan der dog være sket så stor og kontrastfyldt en forandring, tænker du måske?

Det er ikke fordi, at jeg er unik eller speciel. Det er fordi, at jeg har fuldt de principper, som virker – og dem vil jeg med glæde vise til dig, så du kan forandre dit liv og gøre de ting, du drømmer om. I denne korte bog vil du altså læse alle de vigtigste principper bag, hvordan jeg har forvandlet mig selv fra usikker til selvsikker.

God fornøjelse

Nicolaj Harms

## Indledning

Den her bog er ikke bare baseret på min egen fornemmelse af, hvad selvtillid er. Den er baseret på studier af, hvad selvtillid består af. Jeg har læst adskillige bøger og studier om selvtillid og samlet de vigtigste hovedtræk her i bogen. Jeg har også selv coachet og interviewet nogle af Danmarks mest succesfulde mennesker inden for sports- og forretningsverdenen. Jeg har spurgt dem alle, hvordan de skaber den selvtillid, de har. Jeg har afprøvet alle metoder på egen krop – og ja det virker.

En vigtig pointe du skal have in mente, når du læser denne bog, det er at alle mennesker fundamentalt set er bygget på samme måde. Vi har naturligvis forskellige talenter, men vores krop og hjerner fungerer på et helt basalt niveau på samme måde.

På samme måde er der nogle universelle principper og strategier bag det at skabe selvtillid, som virker på alle mennesker. Hvis du følger alle principper i denne bog, jamen så vil du uundgåeligt få en højere selvtillid. Om du så rent faktisk vil følge dem, vil jeg lade være op til dig. Jeg serverer dig hele opskriften, men det er op til dig at tage ingredienserne og færdiggøre retten.

Så når du har læst denne bog færdig, ved du alt, du skal vide om selvtillid, og omhvordan du selv kan skabe mere af det.

## Hvad er selvtillid?

*It is confidence in our bodies, minds and spirits that allows us to keep looking for new adventures.*

- Oprah Winfrey



For en god ordens skyld vil jeg kort redegøre for forskellen mellem selvtillid og selvværd, da det er væsentligt at kende forskellen.

*Selvtillid er en persons tillid til sig selv og sine egne evner. Jo større tro du har på dig selv, desto højere er din selvtillid. Selvtillid hænger altså sammen med de evner, man har.*

*Selvværd er oplevelsen af eget værd som menneske. Sagt på en anden måde handler selvværd om at føle sig god nok. Hvis du ikke føler, du er god nok, har du et lavt selvværd.*

## Kompetence vs. Selvtillid

Nu hvor du ved, at selvtillid hænger sammen med dine evner, er det også vigtigt at kigge lidt på, hvad der ligger bag evnerne. Jo bedre evner du har, jo bedre du er til noget, desto mere kompetent er du. Derfor kan man sige, at selvtillid og kompetence går hånd i hånd. Selvtillid og kompetence kan inddeles i fire kategorier.

Lav kompetence Lav selvtillid	Høj kompetence Høj selvtillid	Høj kompetence Lav selvtillid	Lav kompetence Høj selvtillid
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

### Lav kompetence, lav selvtillid

Hvis en person ikke er særlig god (kompetent) til noget og ikke har særlig høj selvtillid på samme område, så vil personen sjældent gøre meget. Jeg er f.eks. ikke særlig god til at danse ballet, jeg har heller ikke den store tiltro til mine evner som balletdanser, og derfor er sandsynligheden for, at du vil se mig danse ballet heller ikke særlig stor. Folk der befinder sig i denne kategori, har en realistisk forestilling om sig selv.

### Høj kompetence, høj selvtillid

Hvis du er dygtig (kompetent) til noget, og din selvtillid inden for samme område er høj, så kan du opnå meget. At være kompetent og have høj selvtillid fungerer rigtig godt. Selvtilliden hjælper dig med at gøre det godt, og når du gør det godt, forstærker det selvtilliden. De to støtter hinanden i en opadgående spiral, så du bliver bedre og bedre. I denne kategori er dit billede af dig selv realistisk.

### Høj kompetence, lav selvtillid

Hvis du er god til noget, men din selvtillid er lav, så vil du underpræstere, fordi dit selvbillede er upræcist. Du vil klare dig rigtig godt i det, du gør, fordi du har evnerne, men du vil ikke forsøge så meget, fordi du ikke indser, hvor meget du i virkeligheden kan gøre. Scenestræk er et godt eksempel på dette.

Mange mennesker befinder sig i denne kategori, og der er stor sandsynlighed for at du også gør – og netop derfor vil principperne i denne bog have en god effekt for dig.

### Lav kompetence, høj selvtillid

Når en person er inkompetent, men alligevel har en høj selvtillid, bliver det hurtigt problematisk. Personer i denne kategori tror, at de kan gøre en masse, som de i virkeligheden ikke er i stand til. Personer med lav kompetence og høj selvtillid kan nemt komme til at skade sig selv eller andre, eller forårsage skuffelser og pinlige situationer. Personer i denne kategori har ofte en høj selvtillid for at dække over et lavt selvværd. Dette er ikke en kategori, der er værd at stræbe efter. Det er dog altid godt at bevare en optimistisk tro på, at man på sigt kan udvikle en høj kompetence gennem ivrigt arbejde.

## Hvilken person vil du være?

Da jeg befandt mig i en stor krise, var der én særlig ting, som gav mig et håb. Jeg kunne se et billede af mig selv ude i fremtiden, hvor jeg var selvsikker, livsglad, talte foran mange mennesker og gjorde en forskel for andre. Jeg var langt fra at være den person, men tanken om at blive den person gav mig så meget håb og lyst til at bevæge mig i den retning.

*Menneskets hjerne er ikke skabt til at nå et mål, den er skabt til at bevæge sig i en retning.*

- Richard Bandler

Hvis jeg ikke havde haft det billede som retningsssnor, så havde jeg ikke anet, hvad jeg ville, eller hvilken retning jeg skulle bevæge mig mod. Så for at blive mere selvsikker og opbygge en større selvtillid handler det ikke bare om dine evner og kompetencer. Det handler om, hvem du gerne vil være som person. Det er hele din identitet, der skal arbejdes med.

Jo mere klart og tydeligt du kan se og ved, hvem du vil være som person, desto større er chancen for, at du bliver til den person.

Derfor skal vi kigge lidt på den bedste version af dig selv. Jeg stiller dig nogle spørgsmål, og det eneste, du skal gøre, er at svare på dem, så godt du kan. Når du svarer på spørgsmålene, skal du forestille dig, at alt kan lade sig gøre. Der er ingen begrænsninger. Jeg lavede en gang samme øvelse med en klient, der havde eksamensangst. Jeg bad hende forestille sig ønskescenariet for, hvordan den kommende eksamen skulle gå. Hendes svar var, at hun havde bestået med en middelkarakter, og at lærerne sagde tillykke. Hun var så nervøs, at hun ikke engang turde forestille sig, at hun fik topkarakter. I stedet bad jeg hende forestille sig, at hun fik topkarakter, og at både lærer og censor klappede og jublede, fordi hun simpelthen brillerede. Det scenarie fik hende til at grine, og pludselig var tanken om eksamen ikke lige så slem.

Så lad vær med at begræns dig selv. Tænk stort i dine svar. Det skal helst kilde lidt i maven når du forestiller dig ønskescenariet.

*The greatest danger for most of us is not that we aim too high and we miss it, but that we aim too low and we reach it.*

- Michelangelo

Tag venligst tiden til at besvar disse spørgsmål:

1. Hvis du vidste, at du ikke kunne fejle og alt kunne lade sig gøre, hvad ville du så gøre eller være?
2. Forestil dig nu et scenarie, hvor du er den bedste version af dig selv, det er simpelthen ønskescenariet for, hvordan du kan blive som person.
3. Se nu dette scenarie tydeligt for dig. Hvordan er din kropsholdning? Hvordan bevæger du dig?
4. Hvordan vil din stemme lyde?
5. Hvilke slags ting vil du så sige til dig selv?

6. Forestil dig nu, at du træder ind i denne fremtidsversion af dig selv og lev dig virkeligt ind i det. Se det du ville se for dig, hør det du ville høre og mærk, hvordan det føles.
7. Hvilke anderledes reaktioner får du fra folk omkring dig?
8. Hvad giver det dig at være denne person? Hvad giver det dig at tænke på, at du en dag kan blive den person?

Hvis du har besvaret alle spørgsmål og fulgt alle 7 trin, er du klar til at gå videre. Nu har du et billede af dig selv ude i fremtiden. Nu har du en klar og tydelig retning at gå efter. Det er det første og vigtigste skridt.

I situationer hvor du bliver nervøs, kan det gøre en verden til forskel at hive dette billede frem inde i hovedet og se det for dig. Faktisk har neurovidenskaben for nylig bekræftet, at det er en strategi, der virker. I USA anvender NAVY soldater samme strategi, når de kommer i pressede situationer. De fokuserer på det mål, de vil løse og ser sig selv udføre opgaven succesfuldt. Efter en masse hjernescanninger af disse personer, ses det tydeligt, at der samles en masse blod rundt om amygdala, når de bliver nervøse. Amygdala er et lille område i hjernen, som er hovedansvarlig for frygtfølelsen. Men så snart at de fokuserer på det mål de har og ser sig selv udføre opgaven, så rykker blodet sig til en anden del af hjernen, der hedder neo cortex (den tænkende del af hjernen).

Jeg har arbejdet med flere sportsatleter, der præsterer på højeste niveau i verden, og de anvender samme strategi. De visualiserer ønskescenariet af sig selv og afspiller det oppe i hovedet, sådan så nervesystemet ved, hvilken retning kroppen skal bevæge sig mod. Når de allerede har øvet det i hovedet, er det også mere sandsynligt at det vil ske i virkeligheden.

Så hver gang du skal ind til en ny begivenhed, er det en fordel at forberede dig mentalt ved at visualisere, hvordan du gerne vil handle.



## Hvad forhindrer dig?

Nu ved du hvilken person du gerne vil være. Så er spørgsmålet bare: Hvad forhindrer dig i at blive den person? Hvad frholder dig at være den person allerede nu? Prøv lige at brug et øjeblik på at tænke over det. Det er nemlig et ret væsentligt spørgsmål.

Uanset hvad du er kommet frem til, så er svaret altid at finde inde i sit eget hoved. Og meget ofte har det noget at gøre med, hvad man selv tror man er i stand til – eller rettere sagt ikke er i stand til. Det handler om ens overbevisninger.

### Overbevisninger

*Hvis du vil have nye resultater, kræver det ny tænkning.*

- *Richard Bandler*

Din overbevisning er en velovervejede tro om, hvad der er sandt. Du kan dog aldrig vide med 100% sikkerhed om din overbevisning er sand, men du kan være overbevist om, at din overbevisning er sand. Dine overbevisninger bestemmer, hvilke beslutninger du tager, og hvordan du fører dit liv. Dine overbevisninger påvirker i høj grad din adfærd, og dine samlede overbevisninger former din identitet. Hvis du fortæller dig selv en historie nok gange, så kommer du til sidst til at tro på den, og når du tror på den, ender den med at blive en del af din identitet.

Det er derfor ofte vores overbevisninger og vores historier om os selv, der holder os tilbage. Lad os tage et eksempel. De fleste har på et tidspunkt mødt en kvinde, som har haft den overbevisning, at "Alle mænd er svin". Forestil dig en kvinde med denne overbevisning. Tænk på hvor anderledes hendes adfærd er, når hun går på gaden eller tager i byen, hvis du sammenligner med en kvinde, der har den modsatte overbevisning. Lad os sige, at hun inderst inde drømmer om, at finde en fyr at slå sig ned med. Hvis hun fortsat holder fast i den samme overbevisning, kan hun støde ind i selv den sødeste fyr, ja faktisk hendes drømmefyr, og alligevel dømme og afvise ham på forhånd.

*Uanset om du tror du kan eller ikke kan, så har du ret.*

- *Henry Ford*

Cellerne i din krop forandrer sig hele tiden. Det er ikke kun, hvad du spiser, og hvor meget du dyrker motion, der påvirker dine celler. Cellebiologen, Bruce Lipton, har påvist, at cellerne også forandrer sig fysisk, ud fra følelsernes og tankernes kraft. Du har en langt større indflydelse på din fysiske og mentale sundhed end du formentlig tror, og dine tanker spiller en enorm rolle i denne henseende.

Vores overbevisning styrer rent fysisk vores krop, sind og dermed også vores liv.

Så dine overbevisninger spiller en stor og vigtig rolle, når det kommer til selvtillid og den person, du ønsker at være. Jo mere du er overbevist om, at du kan gøre, jo mere handling vil du tage, jo mere handling du tager, jo bedre resultater vil du i sidste ende få, og desto stærkere vil din overbevisning blive omkring dine evner.



**Hvilke overbevisninger har du om dig selv, som begrænser dig og holder dig fra at blive den person, du ønsker at være?**

## Præstationsangst

Vi mennesker kan blive ramt af andre ting, der umiddelbart kan føles endnu stærkere end vores overbevisninger: Præstationsangst.

Prøv at tænke over det. Hvornår er det egentlig, at vi mennesker allermost har brug for en høj selvtillid? Det er i situationer, hvor vi har en tendens til at blive usikre, nervøse, angst mm. Det er altså i situationer, som kræver noget af os.

Jeg har flere gange hørt nogen sige, at mennesker med høj selvtillid ikke bliver bange, nervøse mm. Men det er ikke sådan virkeligheden forholder sig. Alle mennesker føler indimellem frygt – uden undtagelse. Det hører til en del af det at være menneske. På mange måder fungerer vores hjerner stadigvæk, som den gjorde for 200.000 år siden, da vi levede et primitivt liv som stenaldermenneske. Livet for os mennesker var meget mere farligt og skrøbeligt. Der lå farer på lur over alt. Vores naboer var farlige dyr som sabeltigre. Derfor er vores hjerne ikke skabt til at gøre os glade, den er skabt til at få os til at overleve. Af samme årsag bliver vi mennesker nervøse, når der er noget på spil for os. Vores ældste og primitive del af hjernen tror simpelthen stadig, at vi lever i junglen. Derfor kan det for nogen føles som om det er med livet som indsats, selvom man f.eks. blot skal holde en tale eller skal op til eksamen.

Hver gang du skal præstere, gør din hjerne dig klar ved at pumpe adrenalin ud i kroppen. Det er uundgåeligt. Alle mennesker får den samme adrenalinfølelse i kroppen, når de skal præstere. Derfor ligger hemmeligheden ikke i at undgå følelsen. Den ligger i tolkningen af denne følelse.

Mange mærker adrenalinen pumpe ud i kroppen og bliver straks nervøse. Men i virkeligheden er det blot din krop, som sender et signal til dig. Den gør dig opmærksom på, at du skal være klar nu. Det er ikke en negativ ting, det er positivt. Adrenalinen sørger for, at du er klar til at reagere, fordi at din hjerne ved, at det gælder nu.

Alle de topatleter jeg har arbejdet med bruger adrenalinen på en konstruktiv måde. Så næste gang du mærker adrenalinen, så husk på at det er en god ting.

Hjernen kan ikke kende forskel på at være nervøs eller spændt, den udsender blot nogle hormoner, som vi mærker bevidst. Derfor er det op til dig, om du vil anvende disse følelser konstruktivt (som spænding) eller destruktivt (som nervøsitet). Det er et spørgsmål om træning.



Jo oftere du tolker dine følelser destruktivt, jo mere anspændt vil du blive og dermed oftere mærke disse følelser, hvilket betyder at de vil påvirke dig negativt. Hvorimod at jo oftere du tolker følelserne konstruktivt, jo mere vil du nyde følelserne fremover og jo mere vil de påvirke dig positivt. Det er vigtigt at være bevidst om, hvordan du tolker og reagerer på dine tanker og følelser. Bemærk at positiv tænkning i sig selv sjældent er tilstrækkeligt til at tolke følelserne konstruktivt. Det ubevidste sind skal adoptere nye tænkevaner, som foregår uden om det bevidste sind.

Neuronerne i hjernen er som muskler, der kan trænes. Dette beskrives i neuropsykologien som hjernens plasticitet. Undersøgelser viser, at folk der reagerer med en bestemt adfærd i en situation, helt naturligt vil have nemmere ved at reagere på samme måde i en anden situation. Når du derfor lærer nye adfærdsmæssige strategier i en given situation, så vil disse strategier automatisk blive overført til andre situationer. Dette er fordelen ved hjernens plasticitet. Gennem dine tanker og handlinger kan du lave om på sider af dig selv, som du ikke bryder dig om.

Hvis du har problemer med at styre dine tanker og følelser, når du mærker adrenalinen er der heldigvis noget du kan gøre ved det. Du kan gøre fire forskellige ting, for at "tæmme" adrenalinen:

1. Bevæg dig fysisk. Hop eller ryst kroppen.
2. Træk vejret langsomt og dybt ned i maven. På den måde aktiverer du det parasympatiske nervesystem (som er kroppens hvilesystem).
3. Fokuser på den opgave, du skal udføre.
4. Tal positivt til dig selv.

## Handling, handling og handling

Lad mig stille dig et spørgsmål. Hvor meget tror du din selvtillid vokser af at sidde hjemme i sofaen og se netflix i fire timer? Ikke særlig meget vel. For at øge din selvtillid kræver det handling. Der er en grund til at personer med lav selvtillid oftest fortsætter med at have en lav selvtillid, og at personer med høj selvtillid oftest fortsætter med at have en høj selvtillid. Hemmeligheden ligger i de ting, du gør på daglig basis. Som Aristoteles sagde: *"Vi er det, vi kontinuerligt gør"*.

Aktivitet er det mest grundlæggende i livet. Bevidst eller ubevidst ved vi alle sammen, at aktivitet skaber humør og liv, og passivitet det modsatte. Hvis en person er gået i stå i sin udvikling, så forbindes det sjældent med noget positivt.

Lad os prøve at kigge på selve ordet selvtillid. Selvtillid = Tillid til sig selv. Hvis du har tillid til dig selv, har du en høj selvtillid. Hvis du altså er en person, som overholder dine aftaler med dig selv og gør de ting, som du siger, du gør, så har du en høj tillid til dig selv. Hvis du derimod ofte bryder de løfter, du har lovet dig selv, som at gå på slankekur, begynde at træne osv., så har du en lille tillid til dig selv. Så fra nu af er der en **vigtig** regel, som du altid følger.

***Hvis du siger til dig selv at du vil gøre noget, så gør du det. Ellers så lader du være med at sige det.***

Det er en af de vigtigste veje til selvtillid. Det kræver nemlig handling at skabe selvtillid. Handling er samtidig en af de bedste måder at overkomme frygt på.



Så handling er en forudsætning for at skabe kontinuerlig selvtillid. Jo mere handling du tager, desto flere potentielle succesoplevelser vil du få – og selvom du ikke lykkes med det du gør, kan du altid kigge tilbage på situationen og give dig selv ros for at have handlet på sagen.

Du bliver nødt til at træde ud af komfortzonen for at få succes – og jo mere succes du oplever, jo mere vil din selvtillid automatisk stige. Dit succeskriterie kan derfor være at gøre noget nyt og komme ud af komfortzonen. Så længe du

bliver i din tryghedszone, vil din selvtillid ikke blive højere.

Mange mennesker bliver i tryghedszonen, fordi de har en stærk frygt for at fejle. Frygten for at fejle er baseret på frygten for ikke at være god nok. Men ingen mennesker får succes uden at fejle. Tænk over det. Succes (og selvtillid) kræver erfaring. Erfaring kræver, at man har taget en masse handling. Det er ikke muligt at tage handling uden at begå fejl. Så du kan lige så godt vænne dig til at begå fejl, hvis du gerne vil have en højere selvtillid.

I NLP (Neuro Lingvistisk Programmering) siger man, at der ikke findes nogle fejltagelser, der findes kun feedback. Det betyder i korte træk, at uanset hvad der går galt, så er det blot en ny læring, som du kan tage med dig, så du fremover ved, at du i den pågældende situation skal handle på en anden måde.

Det gælder om at bruge sine fejl som motivation til at handle anderledes fremadrettet. Så hvis

noget ikke virker, så gør noget andet. Og hvis det heller ikke virker, så gør noget andet igen. Fortsæt på denne måde, indtil du er i mål. Det er den eneste rigtige opskrift til at nå sine mål.

*I've failed over and over and over again in my life, and that is why I succeed.*

- Michael Jordan

Alle succesfulde mennesker jeg har mødt, tager handling, selvom de ikke altid føler sig klar, og de har vænnet sig til at trives i usikkerheden. Selvom de er nervøse og usikre, tager de altså handling. **De lader ikke deres frygt stoppe dem – og det er et gennemgående karaktertræk hos folk med høj selvtillid.**

Selvtillid er altså en vane. Hvis du på daglig basis træner dig selv til at få selvtillid ved at gøre de ting, du har sat dig for, så vil du automatisk få en højere selvtillid. Jo mere og oftere du træder ud af komfortzonen, desto højere vil din selvtillid blive på sigt.

Selvtillid er som en snebold. Til at starte med er den lille, men hvis du ruller snebolden fremad i sneen, så vil snebolden blive større og større.

*We first make our habits, then our habits make us.*

- John Dryden

**Hvilke nye tiltag kan du gøre for at skabe mere selvtillid og komme ud af komfortzonen?**

**Hvad frygter du at gøre, som du ved, at andre godt kan gøre?**

**Beslut dig for at komme ud af komfortzonen. Hvornår vil du handle på det?**

**Lav en aftale med dig selv og overhold den.**

## Beting dit nervesystem

Nu hvor du ved at selvtillid er en vane, så er det vigtigt, at du rent faktisk gør noget aktivt for at vænne din hjerne, krop og nervesystem til at handle, selv når du ikke har lyst.

Det gælder om at betinge dit nervesystem til at handle, selv når du faktisk føler modstand.

Noget af det bedste, du kan gøre, er derfor at øve dig i at gøre ting, du er nervøs for.

Jo oftere du gør det, vil du automatisk føle dig mere og mere tilpas med den modstand, der opstår i hovedet. Modstandsfølelsen går aldrig væk, det bliver du nødt til at vænne dig til. Derfor skal du gøre det til en vane at vinde over modstandsfølelsen, for det er her ægte og stålfast selvtillid opstår.

En simpel ting du kan gøre for at betinge dit nervesystem på denne måde er, at tage et koldt bad hver morgen. Når du er færdig med at bade, så skru vandet ned på den koldeste temperatur. Til at starte med kan det blot være i få sekunder. For hver dag kan du så gøre det i lidt længere tid, indtil du hver morgen står under det kolde vand i 1 minut. Når du har vænnet din krop til at gøre det hver morgen, vil du automatisk være bedre til at gøre de ting, du ikke føler for i andre situationer. Det er en super god måde at vinde over modstandsfølelsen hver eneste dag.

## Selvtillid er en tilstand

*Selvtillid er ikke noget du har, selvtillid er noget du skaber.*

- Tony Robbins

Selvtillid er ikke noget en person bare har. Ingen personer er fyldt med selvtillid døgnet rundt. Det hele afgøres af, hvilken tilstand man befinder sig i. Jeg skrev i sidste kapitel, at selvtillid er en vane. Men hvilken slags vane er det egentlig? Det er en vane, som kan genkendes gennem en persons tilstand. Nogle mennesker har gjort det til en vane at gå ind i en selvsikker tilstand ofte – og det er jo i virkeligheden det, de fleste ønsker. Vi mennesker skifter tilstand mange gange i løbet af en dag. Træt, frisk, sulten, sur, glad, optimistisk, selvsikker, usikker osv. Vores adfærd styres ud fra hvilken tilstand, vi befinder os i. Jo mere selvsikker en tilstand du befinder dig i, jo mere handlekraftig vil du sandsynligvis også være.



Så hvad er en tilstand egentlig?

En tilstand kan defineres som summen af millioner af neurologiske processer, der foregår inden i os, den totale sum af oplevelsen i et hvilket som helst øjeblik. Den tilstand vi befinder os i, er altafgørende for, hvilke resultater vi producerer. Tilstanden du befinder dig i, afgør hvordan du opfatter virkeligheden. Der er en

verden til forskel på at befinde sig i en ressourcefyldt tilstand eller en begrænsende tilstand. Når du tænker tilbage på de situationer, hvor du har formået at præstere noget, du er stolt af, så har du med garanti befundet dig i en ressourcestærk tilstand. Når du omvendt har præsteret under dit normale niveau, har du befundet dig i en begrænset tilstand.

Da jeg spillede fodbold på eliteniveau, kunne jeg den ene uge spille en kamp, hvor jeg ikke satte en fod rigtigt. Ugen efter kunne jeg spille et af mine livs bedste kampe. Hvad var det, der gjorde forskellen på disse to præstationer? Det var den tilstand, jeg befandt mig i. Hvordan kan mennesker med eksamensangst sige alt det rigtige, når de øver, men lige så snart de træder ind i et nyt lokale, så går klappen ned. Det handler om den tilstand, de befinder sig i. Derfor kan vigtigheden af at befinde sig i den rigtige ressourcestærke tilstand ikke overdrives.

De fleste mennesker lader sig styre og påvirke af følelserne og tankerne, som derfor dirigerer, hvilken retning de går i. Det er tilfældighederne, der afgør, om de befinder sig i en ressourcestærk eller begrænsende tilstand. Med andre ord, så kontrollerer deres tilstand dem, men det er meget mere magtfuldt selv at kontrollere tilstanden. Tænk hvad du kan udrette, hvis du befinder dig i en ressourcestærk tilstand, hver gang du står i en udfordrende situation. Den gode nyhed er, at det kan lade sig gøre. Du skal bare vide hvordan.

Der er overordnet set tre måder man bevidst kan ændre sin tilstand på. En tilstand består nemlig af tre komponenter, som alle påvirker tilstanden.

- Fokus
- Indre dialog
- Fysiologi

## Fokus

Når du skifter dit fokus, skifter du perspektiv og dermed din tilstand. Du kan sammenligne det lidt med at tage nye brille på, hver gang du skifter fokus. Hele næste kapitel handler om, hvordan du bevidst kan skabe selvtillid ved at ændre dit fokus.

## Indre dialog

Alle mennesker har en indre dialog det meste af tiden. De ting, du siger til dig selv, har en altafgørende betydning for din tilstand. Mennesker med angst har en stemme i hovedet der siger: *"Åh nej, hvad nu hvis det hele går galt"*. Mennesker med høj selvtillid har en stemme i hovedet der siger: *"Jeg ved, at jeg kan. Ingen kan stoppe mig"*

Forestil dig, at du skal ind og levere en toppræstation. Lad os sige det er eksamen. Hvilken stemme vil gøre dig mest nervøs? *"Åh nej, hvad nu hvis det hele går galt"* eller *"Jeg ved, at jeg kan. Ingen kan stoppe mig"*.

Så simpelt er det. De ting du siger til dig selv afgør, hvordan du har det, og hvilken form for handling du tager. Det har en kæmpe indvirkning på din tilstand. Der findes utallige måder at ændre sin negative selvsnak på og transformere det til en positiv og konstruktiv stemme. Der er skrevet mange bøger blot om det emne. Jeg kan bl.a. anbefale *"Transforming negative self talk"* af Steve Andreas.

Hvis du har en stemme i hovedet, der fortæller dig noget nok gange, så kommer du til sidst til at tro på det, stemmen siger. Det bliver en overbevisning og til sidst en del af din identitet. Så sørg hellere for, at det er en konstruktiv stemme.

Hvis det er en negativ stemme, du har i hovedet, så råb *"SLET, SLET, SLET"*, hver gang stemmen siger noget negativt. Hvis du formår at gøre det hver gang, så vil stemmen til sidst forstå, at den ikke skal komme frem mere. Den mister sin magt over dig. Det er blot en simpel metode ud af mange, men den er effektiv.

## Fysiologi

*Emotion is created by motion.*

- Tony Robbins

Hvis du ser en person der med høj selvtillid, hvordan ved du så, at personen har høj selvtillid? Du kan se det på personens kropssprog, fysiologien. Den tredje måde, du kan ændre din neurologiske tilstand på, er gennem brugen af din fysiologi.

Krop og sind hænger sammen og påvirker hinanden internt dynamisk. Vores tanker påvirker vores følelser, men vores følelser påvirker også vores tanker. På samme måde påvirkes vores humør af vores fysiologi, og vores fysiologi påvirker vores humør. Du kan ændre din tilstand, blot ved at ændre din fysiologi.

Hvis jeg beskriver en person, som har hovedet hængende nedaf, armene langs siden, lidt bøjet ryg, ingen mimik i ansigtet og som taler langsomt. Så vil du formentlig gætte på, at personen befinder sig i en deprimeret (eller i hvert fald bedrøvet) tilstand. Bemærk at jeg ikke har beskrevet personens humør, kun fysiologien. Kroppen følger altså uundgåeligt humøret og den tilstand, vi befinder os i. Hvis denne deprimerede person løftede hovedet, skubbede brystet frem, begyndte at gå hurtigt eller at danse og samtidig råbte JA, JA, JA, så højt han kunne, så ville han automatisk træde ud af den deprimerede tilstand. Han ville formentlig vænne tilbage til den deprimerede tilstand igen på et tidspunkt, fordi han følger et mønster, men her og nu ville det fysiologisk og biokemisk gøre en kæmpe forskel.

Træn derfor dig selv i at gå som en person med selvtillid. Stå som en person med selvtillid. Tal som en person med selvtillid. Hvis du træner dig selv i det på daglig basis, vil du automatisk begynde at føle mere selvtillid og til sidst bliver det til en vane. Det virker. Som man siger: "Fake it, 'till you make it". Det er i virkeligheden det samme alle personer med høj selvtillid har gjort, så hvorfor skulle du ikke gøre det samme?

## Strategien til at skabe selvtillid

*Jo mere vi koncentrerer os om et bestemt aspekt ved livet, jo større betydning har indflydelsen af dette aspekt på hele vores liv.*

- Daniel Kanemann

Hver gang du fokuserer på én bestemt ting, udelukker du samtidig alle andre ting. Hvert øjeblik kan du selv bestemme, hvad du fokuserer på. Prøv en gang at fokusere på din vejtrækning. Læg mærke til hvordan du trækker vejret automatisk. Du behøver ikke at gøre en indsats. Det sker bare. Samtidig med at du fokuserede på din vejtrækning, var der millionvis af andre ting du undlod at fokusere på.

Som jeg skrev i sidste kapitel: Det du fokuserer på, afgør hvilken tilstand du befinder dig i. *Where focus goes, energy flows.*

Jeg har interviewet mange mennesker med høj selvtillid, og de benytter sig alle af nogle simple metoder til at skabe selvtillid, når de har brug for det. Og det fede ved det er, at du kan gøre præcis det samme. Gør dig klar til at lære, strategien til at skabe selvtillid.

Forestil dig igen, at du skal ind og levere en vigtig præstation. Det kunne være en eksamen eller en præstation på arbejde eller til sport. Pludselig bliver du ramt af nervøse tanker, og du føler dig vildt usikker. Hvad kan du gøre for at genskabe selvtilliden? Ud over det, der allerede står i bogen, så kan du gøre en altafgørende ting. Du kan ændre dit fokus.

Der er fire forskellige strategier til at skabe selvtillid. Dvs. fire forskellige steder du kan rette dit fokus hen, for at genskabe selvtilliden.

- Tænk tilbage

- Forestil fremtiden
- Find en mentor
- Husk hvad andre har sagt

## Tænk tilbage

Når du føler usikkerhed omkring en situation, så er det ofte, fordi at du bevidst eller ubevidst sammenligner situationen med en tidligere situation, der tog en uheldig drejning. I stedet for at skabe et negativt scenarie på forhånd, bør du i stedet tænke tilbage på tidligere situationer, hvor du leverede en god præstation. Prøv en gang at tænke tilbage på en situation, hvor du mærkede en stærk følelse af selvtillid. Når du er kommet i tanke om situationen, så prøv at gå ind i situationen igen, som om du er tilbage i den lige nu. Se hvad du så for dig, hør hvad du hørte for dig og mærk, hvordan det føles. Konteksten i situationen er ligegyldig, det eneste vigtige er, at det du kan mærke den samme følelse af selvtillid du havde i situationen.

Netop denne strategi anvender alle mennesker med høj selvtillid. Du kan gøre det samme hver gang du mærker usikkerhed. Tænk blot tilbage på en situation, hvor du virkelig mærkede en stærk tro på dig selv og associer dig helt ind i tilstanden.

## Forestil fremtiden

Når du føler usikkerhed omkring en situation, så kan det også være, fordi at du bevidst eller ubevidst forestiller dig, at netop denne situation tager en uheldig drejning. Det er ikke en særlig effektiv strategi, hvis du ønsker at føle selvtillid. I stedet så husk tilbage på det billede af dig selv, som du skabte i starten af denne bog. Den bedste version af dig selv. Se hvordan du ville håndtere situationen og træd ind i situationen, som om du er den person nu. Se hvad du ser, hør hvad du hører og mærk hvordan det føles.

Du kan også forestille dig, at situationen forløber fuldstændig som du håber, det burde give dig en væsentlig bedre følelse end det modsatte.

## Find en mentor

Tænk på en person, som du ved har en høj selvtillid. Det kan være en du kender personligt eller en du har set på tv o.l. Se hvordan personens kropsholdning er. Forestil dig så, at du træder ind i personen og er den person. Se verden gennem denne her persons øjne. Se hvad personen ser og hør hvad personen hører – og vigtigst af alt – mærk den selvtillid personen har. Lad den selvsikre følelse sprede sig gennem hele kroppen. Nu er du klar til at tage handling.

## Husk hvad andre har sagt

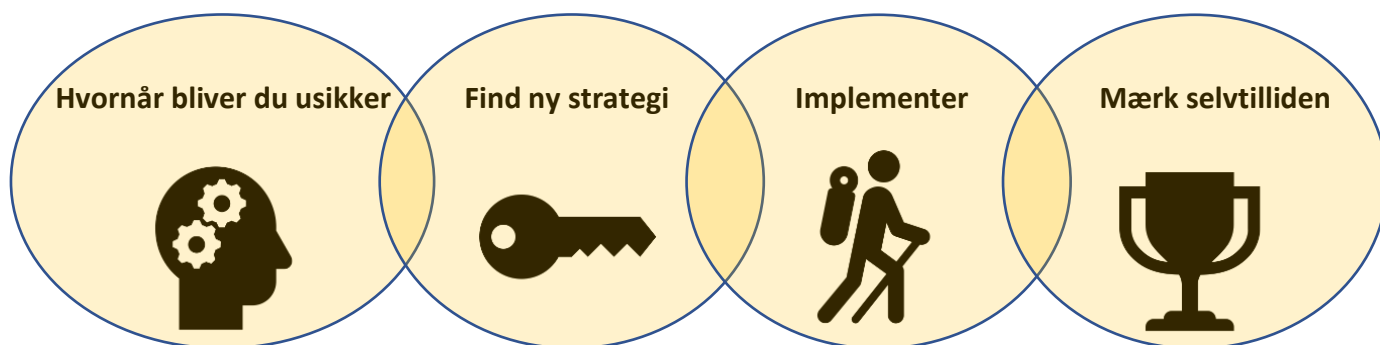
Den sidste strategi går ud på at tænke tilbage på situationer, hvor andre personer har rost dig for dine præstationer eller nogle af dine evner. Se dig selv fra den anden persons vinkel – hvad er det den person beundrer dig for? Hør personen sige det til dig og mærk selvtilliden vokse gennem kroppen.



## Selvtillidsmodellen

Som du måske har fundet ud af på nuværende tidspunkt, så er det i virkeligheden ret simpelt at øge selvtilliden og skabe mere af den. Når du først ved, hvordan du gør, så handler det blot om at implementere de rigtige strategier.

Som du kan se i **selvtillidsmodellen**, jeg har udviklet, er der fire trin til en højere selvtillid.



1. Første trin er at finde ud af, hvornår du bliver usikker. Hvad er det der trigger en usikkerhed inde i dig? Sagt på en anden måde, i hvilken specifik situation kunne du godt tænke dig at have en højere selvtillid?
2. Andet trin er at finde en ny strategi, som vil skabe en højere selvtillid hos dig. Hele bogen er spækket med forskellige råd og strategier, så afprøv hvilken der fungerer bedst for dig i den givne situation.
3. Nu kender du situationen, du gerne vil lave om på, og du ved, hvad du skal gøre. Herfra er det simpelthen ren handling, der skal til. Gør det du har forberedt og bliv ved med det.
4. Tillykke. Du har fulgt de tre første trin, og derfor har du nu automatisk en højere selvtillid. Sådan!

## De sidste ord

Alle mennesker med høj selvtillid har nogle fællestræk. De formår at vende usikkerhed til selvtillid. De fokuserer alle på det, de gerne vil opnå i stedet for det, de ikke ønsker skal ske. De stoler alle på deres indre fornemmelse, i stedet for at lade sig negativt påvirke af andres meninger. De gør alle nogle bestemte ting. I den her bog har du fået alle de vigtigste strategier og viden omkring det at skabe selvtillid. Nu er resten op til dig. Jeg garanterer dig, at hvis du implementerer og anvender alt, hvad der er i denne bog, så vil din selvtillid forøges.

Jeg ønsker dig alt det bedste.

*Nicolaj Harms*