

Lurer du på hvorfor noen alltid lykkes?

Slik får du bedre selvtillit!





Pål-Esben Wanvig er sjaman, entreprenør og sivilingeniør. De siste 25 årene har han hjulpet mennesker til et bedre liv. Etter et katastrofalt burnout i 2003 valgte han å gå en sjamanisk vei. I dag tilbyr han sine klienter og studenter det beste fra to verdener: ingeniørens pragmatiske søken etter konkrete, målbare resultater og sjamanens mystiske verden med verktøy som kan bringe deg tilbake til din sjels visjon. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre i seminarer og utdannelse i flere land, deriblant Norge. Pål-Esben er utdannet og lisensiert Grandmaster & Linjebærer innen Rainbow Reiki og White Feather Sjamanisme. Han er utdannet lærer innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 9-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på telefon: 72 60 10 08,
e-post: post@wanvig.no,
videoblog: www.wanvig.no,
Twitter: @WanvigNO og Facebook.

Etter hvor mange forsøk på å styrke selvtilliten tror du de fleste gir opp? Etter mindre enn ett! De fleste begynner aldri engang på grunn av manglende selvtillit. Den gode nyheten er at du kan trene opp selvtilliten din med enkle metoder som gir resultater allerede etter noen uker. Men her er det mange feller å gå i om du velger feil metode.

I min søken de siste 25 år etter svaret på hvorfor enkelte lykkes og andre mislykkes i livet, er det én faktor som skiller seg klart ut: *Selvtillit!* Vår selvtillit påvirker de fleste resultatene vi har oppnådd i livet mye mer enn vi kan drømme om.

I samfunnet er vi opplært til å tro at selvtillit er noe vi kan skape og gjøre noe med ved å endre på utseendet. Solarium, vektreduksjon, treningsstudio og kosmetisk kirurgi kan sjelden gjøre noe grunnleggende med vår selvtillit og selvbilde. Det samme gjelder positive affirmasjoner.

Ja, vi *føler* oss kanskje bedre når vi er brune, har større bryster, strammere ansikt, færre rynker og kan si til oss selv at *«hver dag blir jeg bare skjønnere og skjønnere»*. Men dette er det samme som spraymaling på rust: Det ser raskt flott ut, men rusten er fortsatt der og skaper de samme problemene som før.

Konsekvenser av dårlig selvtillit

Konsekvensene av dårlig og usunn selvtillit kan være katastrofale for alle områder i vårt liv. Det kan påvirke mange ting, som;

- karriere og inntektsmuligheter
- parforhold og relasjoner til andre
- hvilke mennesker vi omgir oss med, som igjen har stor innflytelse på livet og de valgene vi tar
- vår evne til å føle lykke, tilfredshet og mening
- hvordan vi ser verden vi lever i
- vår evne til å behandle andre med respekt, forståelse og kjærlighet
- oppdragelsen av våre barn
- vårt selvbilde
- hvordan vi føler og forholder oss til kroppen
- hvordan vi omgås problemer og vanskelige situasjoner
- hvordan vi takler kritikk personlig og lar den sære
- vår helse og vårt immunforsvar
- evnen til å starte opp nye prosjekter

- evnen til å starte opp og gjennomføre en ønsket forandring i livet
- om vi i det hele tatt tør å forlate komfortsonen
- vår spirituelle utvikling

Med andre ord påvirker kvaliteten og graden av selvtillit alle delene av vårt liv. Konsekvensene av en dårlig og usunn selvtillit kan være særdeles ødeleggende for oss og vår sjels vei i dette livet.

Vår mest forsømte side

Om du har suksess med ditt liv, dine prosjekter og dine endringer eller ikke, avhenger i stor grad av om du har selvtillit. Paradokset er at det ikke finnes andre områder i livet som blir så neglisjert som vår egen selvtillit. Spør deg selv om hvor mange timer du har brukt det siste året på en målrettet opptrening og kultivering av din selvtillit! Vel, du er i godt selskap med mange andre!

Om du ønsker forandringer i ditt liv, er dette god nok grunn til at du bør beskjefte deg på daglig basis med å bygge opp og kultivere din selvtillit. *Ikke i form av teori – men i praksis.* Her hjelper det lite å lese bøker eller gå på seminarer om du ikke praktiserer det du lærer i ditt daglige liv.

Vår indre dialog

Alle har en indre dialog med seg selv. Den pågår hele tiden og kan sammenliknes med en dialog du har med andre. Hva og hvordan din dialog går, kommer an på hvordan du har det med deg selv, ditt selvbilde og din selvtillit. Den indre dialogen når den er negativ, handler gjerne om ting som:

- Hvor flink er jeg?
- Er jeg virkelig så god som jeg tenker?
- Hvor stort potensial ligger det i meg?
- Kan jeg dette?
- Hva om det går galt?
- Er jeg ikke for gammel eller for ung?
- Har jeg god nok helse til dette?
- Er jeg i stand til så mye mer enn det som viser seg i livet mitt akkurat nå?

Dette er en kontinuerlig del av din indre dialog – uansett om du er bevisst på det eller ikke. Sannheten er at disse spørsmålene påvirker alle avgjørelsene du tar. Disse spørsmålene har ingen ting med forsiktighet eller realitetsnærhet å gjøre – kun med dårlig selvtillit når dialogen med deg selv er negativ. Er du klar over hvor mye som

er avhengig av disse svarene? Dine svar på din dialog med deg selv er avgjørende for hvor mye du lykkes med det du gjør, og hvor stor livskvalitet du har. Måten vi stiller spørsmål på, og dermed kvaliteten på svarene som kommer, retter seg etter graden av selvtillit. Den som har selvtillit, ser ikke på det som mangler, men det som er mulig.

Forholdet til andre

En bekjent hilser på deg på gata og sier: «Hvordan er det du ser ut i dag da...?» Kvaliteten på din respons det neste øyeblikket avhenger nå kun av din selvtillit. Om du i dag er grunnleggende fornøyd med hvordan du ser ut, ser du på dette som en kompliment. Har du derimot sett deg selv kritisk i speilet om morgenen og tenker at alle ser posene under øynene dine, tenker du nok at du heller burde blitt i senga. Din selvtillit avgjør også i stor grad hvilke mennesker du omgir deg med til daglig. Ubevisst tiltrekker du deg akkurat de menneskene og erfaringene i ditt liv som du tenker du fortjener. Når du begynner å behandle deg selv med respekt og oppmerksomhet, vil også andre mennesker begynne å behandle deg på samme måte.

Ubevisst trener vi faktisk andre i hvordan de skal behandle oss. Vi gjør dette gjennom budskapene vi sender ut gjennom kroppsspråk, toneleie og stemme og andre subtile mønstre og atferdsformer. Vi sender ut signaler kontinuerlig. Ordene vi benytter, utgjør mindre enn 10 prosent av kommunikasjonen med andre.

Vi kan ikke skjule hvordan vi *virkelig* ser oss selv. Når vi kun ser våre egne feil, forventer vi at også andre kun ser våre feil. Vi forventer da at andre avviser oss. Den som ikke liker seg selv, kan ikke tro at andre liker en. På denne måten gjør vi det ikke lett for mennesker som ønsker oss vel, når signalene som sendes ut, oppfattes negativt, selv om vi ønsker de skal være positive. Den som ønsker å glede seg over fruktbare relasjoner, må først bestemme seg for å bli sin egen beste venn.

Dårlig selvtillit og arroganse

Den som har lite selvtillit, har ofte en tendens til å være arrogant eller virke negativ for å skjule sin egen manglende selvtillit. Vedkommende vil prøve å gjøre inntrykk på andre for å ta oppmerksomheten bort fra sitt sanne jeg – sitt dårlige selvilde. Den som virker arrogant på andre, bør fokusere mindre på å påvirke andre. Man bør heller konsentrere seg om seg selv for å gjenkjenne og se sin egen verdi. Arrogant adferd vil da vike for en sunn selvtillit.

Et menneske med dårlig selvtillit forsøker med sine tanker (bevisst eller ubevisst)

å dra andre mennesker ned på sitt nivå eller enda lavere. Et slikt menneske har også en tendens til «å tilbe» andre mennesker. Denne tilbedelsen gjør andre store og en selv liten. Etter en stund vil vedkommende ikke klare å holde ut sin mindreverdigfølelse, og vil da bruke masse energi på å ødelegge imaget til den man har tilbedt. Denne mekanismen oppleves ofte av blant annet lærere, coacher, veiledere, bedriftsledere, politikere, foreldre og mennesker som har ansvar for andre. I verste fall kan det få dramatiske konsekvenser.

Selvopplyllende profeti

Vår indre innstilling har enorme konsekvenser. Om vi søker hjelp fra et forbilde som for eksempel en lærer, veileder eller sjefen ved å se etter de beste sidene i vedkommende, eller om vi søker så lenge etter dårlige sider at vi velter sokkelen under forbildet og dermed frarøver oss sjansen til å lære, får det store konsekvenser for vårt liv. Denne mekanismen beskrives som «pygmalioneffekten», bedre kjent som en selvopplyllende profeti.

Pygmalioneffekten (eller Rosenthal-effekten) refererer til fenomenet der jo større forventinger man har til mennesker, som f.eks. barn, studenter eller ansatte, desto mer vil de yte. Effekten er navngitt etter *Pygmalion*, et skuespill av George Bernard Shaw. Pygmalioneffekten er en form for selvopplyllende profeti som viser de enorme konsekvensene av din indre innstilling. (Kilde: Wikipedia.)

Hvorfor dårlig selvtillit

Når vi observerer samfunnet vi lever i og vår oppvekst, er det ikke så rart at vi har dårlig selvtillit. Et barn hører frem til 12-årsalderen 17 nei for hvert ja det får. I kirken får vi høre at vi er syndere, og at desto mer vi lider i dette livet, desto større sjanse er det for frelse etter døden. Media, søppelpresse og annonsører gir oss et bilde av at vi bør se ut som radmagre modeller eller gutter med svulmende vaskebrett for å være pene, attraktive og suksessfulle. Dette har blant annet ført til at spesielt mange jenter i begynnelsen av tenårene har et særdeles dårlig selvilde.

Du undervurderer deg selv

Sannsynligheten for at du undervurderer deg selv, er dessverre veldig høy. Det betyr at vi ikke kan stole på selvildet som kommer fra hjernen, som merker våre feil mye lettere enn våre suksesser. Dette var en gang viktig for å overleve i en tøff natur, men i dag har vi et altfor dårlig bilde av oss selv. Også våre omgivelser støtter i de fleste tilfeller dette bildet. Mange mennesker definerer seg selv ut fra sine problemer og

svakheter. Media, og spesielt nyhetsmedia, utnytter dette til fulle. Minst 80 prosent av alle nyhetsmeldinger er negative, fordi negative nyheter selger bedre enn positive. Det er gjort forsøk på kun å sende gode nyheter, men konsekvensen for nyhetskanalene var seerflukt.

Sunn selvtillit

Vi trenger først bevissthet over oss selv, forståelse av hvem vi virkelig er. Vi kan kun ha tillit til en vi kjenner, og det er du som kjenner deg selv best. Når man ikke kjenner seg selv, kan man heller ikke like seg selv. Desto mer vi lærer å kjenne oss selv med utvidelse av vår bevissthet, desto klarere ser vi og aksepterer vi mekanismene bak våre egne handlinger.

Desto klarere disse mekanismene er for oss, desto mer kan vi bestemme over vårt eget liv. Selvtillit kan dessverre ikke skapes kun med positive affirmasjoner, men de kan være til hjelp underveis i prosessen. Det er en klar forskjell mellom positiv tenking og pseudomotivasjon på den ene siden, og et sunt selvilde på den andre siden. Virkelighetsfern positiv tenking alene, som ignorerer naturlovene, har ført til mange forvirrede mennesker, fordi det blir benyttet som en erstatning for et sunt selvilde.

Affirmasjoner

Affirmasjoner som at «hver dag blir bedre og bedre» reduserer dessverre uten beviser for at «hver dag blir bedre og bedre» ditt eget selvilde. Det å gjenta en slik affirmasjon i uker, måneder og år uten å få konkrete målbare resultater i sitt eget liv er meningsløst. Det skaper en transetilstand der man «tror» at ting blir bedre, men i virkeligheten er livet like surt i dag som da man begynte med affirmasjonen. Konsekvensen av dette er at det frarøver oss sjansen til å gjøre virkelige endringer i vårt liv med positive målbare resultater.

På min ferd som lærer de siste 25 årene har jeg truffet mange mennesker som har frarøvet seg sin egen sjanse til å bli lykkelige på denne måten. Positiv tenking mener at hele livet kun er en stor fest, det er ikke plass til negativitet og mislykkethet. Den som har selvtillit, vet at det også finnes svarte øyeblikk og virkelige problemer. Men man har nok selvtillit til å omgås problemene. Pseudomotivasjon fra en del bøker og seminarer er som et varmt bad. Når man står opp av badet, blir det fort kaldt.

For å komme videre trenger vi både beviser og konkrete resultater. Positiv tenking kan være veldig bra, det mest ansvarsløse er pessimisme. Men positiv tenking alene uten konkrete resultater kan på sikt være

farlig. Det er det samme som spraymaling på rust.

Hvordan skape sunn selvtillit

Det er fullt mulig å få til god selvtillit og et sunt selvilde, men det er ikke gjort over natten – det krever hardt arbeid. Den gode nyheten er at selvtillit ikke er arvelig, du kan skape den selv. Det koster i starten vil etter hvert bli mer og mer gøy. Det er som å trene opp en muskel – desto oftere du trener, desto sterkere blir selvtillitsmuskel! Det kan også være en god idé å få hjelp av en personlig trener som en coach eller veileder til dette i starten.

En viktig del av den første delen av treningen for å bygge opp bedre selvtillit er å samle harde fakta om deg selv og ditt liv. Husk at hjernen din fokuserer mest på det negative – du må altså gjøre en jobb for å bringe frem de positive erfaringene og dine suksesser til din bevissthet.

Gratis videotrening på nett

Jeg har laget en gratis spsialtrening for deg med mine ni beste og supereffektive metoder for å bygge opp sunn selvtillit på rekordtid. Dette er de samme metodene som jeg benytter på mine egne klienter og studenter. Ikke gå glipp av denne videotreningen – den kan forandre ditt liv!

Du finner videotreningen på www.wanvig.no/selvtillit.

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Lykke til på din vei mot bedre helse, mer glede, masse lykke, et fortryllende liv og en sunn selvtillit!



Her er noen praktiske tips for å trene opp selvtilliten:

Du trenger din egen dagbok

Dette hjelper deg med å holde orden på informasjonen om dine erfaringer med selvtillitstreningen. Dagboken skal være tilgjengelig hele tiden. Dette er absolutt nødvendig, det er som en treningsdagbok.

Gå gjennom din fortid og skriv ned en liste med:

- alle dine talenter (jo da, du har det!)
- dine største suksesser i livet (jo da, de finnes!)
- hvilke evner du benyttet for å oppnå disse suksessene
- hvilke drømmer og mål som har gått i oppfyllelse, og hvorfor dette skjedde

Skriv daglig i din dagbok og dokumenter dine suksesser:

- Hva har gått bra i dag?
- Hva er jeg stolt over?
- Skriv ned minimum tre suksesser hver dag.

Forlat din komfortsone jevnlig

Et sterkere selvilde kommer gjennom å skape vekst som kun er mulig når vi prøver ut ting vi ikke kjenner fra før ved at vi forlater vår komfortsone. Prøv noe nytt eller gjør noe nytt – ta sjansen, men ikke hiv deg på det dypeste dypet med en gang. Gå forsiktig frem.

Ta fullt og helt ansvar over ditt liv!

De vi gir skylden, gir vi makten. Den som gir fra seg ansvaret, degraderer seg selv til et kraftløst offer og følger planen som andre har skrevet for dem.

Ta avgjørelser!

Et menneske som ikke kan ta avgjørelser, mister tillit til seg selv.

Du må trene på å ta avgjørelser. For eksempel når du er på restaurant og velger fra menyen, bruk maks 10 sekunder på å ta avgjørelsen – da er du i gang med praktisk trening. Når noen spør om du vil være med på noe, tren deg på raske avgjørelser.

La kritikk prelle av med unntak av fra noen få utvalgte mennesker.

Hvem lar du få lov til å kritisere deg?

La kun mennesker som er bedre enn deg selv på det området som du blir kritisert for, få lov til å kritisere deg.

Om du bestemmer deg for å høre på kritikken – så skill person fra sak!

Ønsk alle problemer velkommen med åpne armer!

Problemer gir muligheter til vekst.

Desto større problem, desto større vekstpotensial.

Når vi har mestret et problem, er vi stolte og har en høyere selvtillit.

Hva kan jeg gjøre for at dette problemet i fremtiden ikke kan oppstå?

Finn din livsvei – meningen med ditt liv

Dette er det viktigste punktet! Uten dette

surrer vi rundt i vårt liv uten å ha den

ringeste anelse om hvorfor vi

reinkarnerte denne gangen

– uten innsikt i vår sjels livs-

plan, som er forutsetningen

for at vi kan leve et fullt ut

lykkelig og meningsfullt liv!

