**Några tankar om SJÄLVFÖRTROENDE**

**Lars-Eric Uneståhl**

Vad ser du när du ser dig själv i spegeln?

Jo en visuell bild som gör att ditt undermedvetna levererar en förprogrammerad produkt av dig, en produkt av tidigare erfarenheter och betingningar.

Självvärdet har inte med **vad** vi ser utan **hur** vi ser.

Vi ser det vi har vant oss vid att se och där det medvetna lättare ser det som har starka emotionella komponenter, vilket tyvärr är det negativa.

Denna inre självbild behöver förändras i positiv riktning och det görs inte genom vår medvetna del utom genom ett alternativt medvetandetillstånd (det mentala rummet) där en ny och bättre bild av oss själva kan planteras in i det undermedvetna.

Samtidigt är det en fördel att också lära din medvetna del att tolka det som händer i en mer positiv riktning än du har gjort tidigare och som stöder den nya bild av dig själv som växer fram i ditt inre genom en omprogrammering av din icke medvetna del.

**SJÄLVFÖRTROENDE OCH ÖDMJUKHET**

Äkta självförtroende är förenat men en ödmjukhet, Tacksamhet och en vetskap om att man är ”imperfekt”, medan ett falskt Självförtroende ofta är en kompensation för ett dåligt sådant som man försöker dölja med skryt, självhävdelse och narcissism.

**IMPERFEKT**

Genom att jag accepterar att jag liksom alla andra är ”imperfekt” och lämnar kraven att vara perfekt så är det lättare att t.ex se **misstag som ett lärande**

och som en möjlighet att göra något på ett annat och **bättre sätt nästa gång.**

**SPELA INTE GUD**

När Navalho indianerna väver sina vackra mattor så lämnar de alltid en knut ofärdig – en imperfekt åtgärd för att inte gudarna ska bli arga och tro att människan försöker spela Gud (som är den enda som är perfekt)

**LÄRA GENOM MISSTAG**

Många människor tolkar misstag som ett misslyckande och reagerar men mer eller mindrte starka negativa känslor. Misstag spelar dock en mycket viktig roll för en människas utveckling. Den viktigaste inlärningsmetoden kallas för ”Trial and error”, vilket betyder Försök och Misstag (inte misslyckande). De människor som till varje pris undviker att göra misstag kommer inte att utvecklas lika mycket som de som använder misstagen som en viktig form av Växande.

Edison (med glödlampan) fick frågan: ”Hur kan du hålla på med den här vansinniga idén efter att ha misslyckats 1000 gånger”

Edisons svar: ”Misslyckats? Jag har bara visat mig själv 1000 gånger hur jag inte ska göra.

**GÖR MISSTAGEN SÅ FORT SOM MÖJLIGT**

Jag brukar uppmana företag att göra misstagen så tidigt som möjligt. Undviker man dom så kommer dom senare och blir mycket dyrare att åtgärda. Ett företag beslöt t.o.m. att göra upp en misstagsbudget (”Så här många misstag ska vi göra i år”) men det är kanske att gå lite för långt men villigheten att göra misstag och att godta att man är ”Imperfekt” är viktigt för att få bort **”Perfektionsfällan”**

”Medan du sjunker djupare så kan du bli medveten om den behagliga tyngdkänslan i benen …och i armarna – och i hela kroppen, som verkar flyta både i rum och tid – dessa upplevelser som gör att du blir medveten om att du reser från ett medvetandetillstånd in till ett annat av djup avkoppling, lugn, säkerhet, trygghet och harmoni. Du kan tillåta dessa känslor att fortsätta och fördjupas varje gång som du andas ut och tillåter dig att sjunka ännu djupare ner i dig själv och ner till ditt verkliga själv, den speciella och unika person som är ditt verkliga själv och som skiljer sig från ditt medvetna jag med alla de begränsningar och tvivel på dig själv som kan finnas där.

Ditt inre själv har kapacitet och har alla de förmågor och resurser som behövs för att du ska bli den person som du vill vara, där du både är din egen bäste vän och tycker om dig för den du egentligen är och dessutom har fullt förtroende för din kapacitet att göra det bästa av varje situation som du möter.

Du kan nu låta dig föras tillbaka i tiden till en händelse och en plats där du upplevde ett mycket starkt självförtroende, ett förtroende för din kapacitet och ett förtroende för din förmåga att använda sig av din egentliga kapacitet.

Upplev detta igen och medan du upplever det så växer insikten inom dig att detta är ditt verkliga själv – den person som kommer att finnas med i alla sammanhang i fortsättningen.

En person som tillåter bra saker att hända – på ett avspänt och lekfullt sätt och som gör att ditt självförtroende fortsätter att växa för varje dag.

Ditt starka självförtroende är förenat med en ödmjukhet som gör att relationer med din omgivning också blir allt bättre. Du blir en allt bättre förebild för andra genom att du inte försöker lyckas på andras bekostnad utan att du alltid ser både till dit eget och andras bästa.