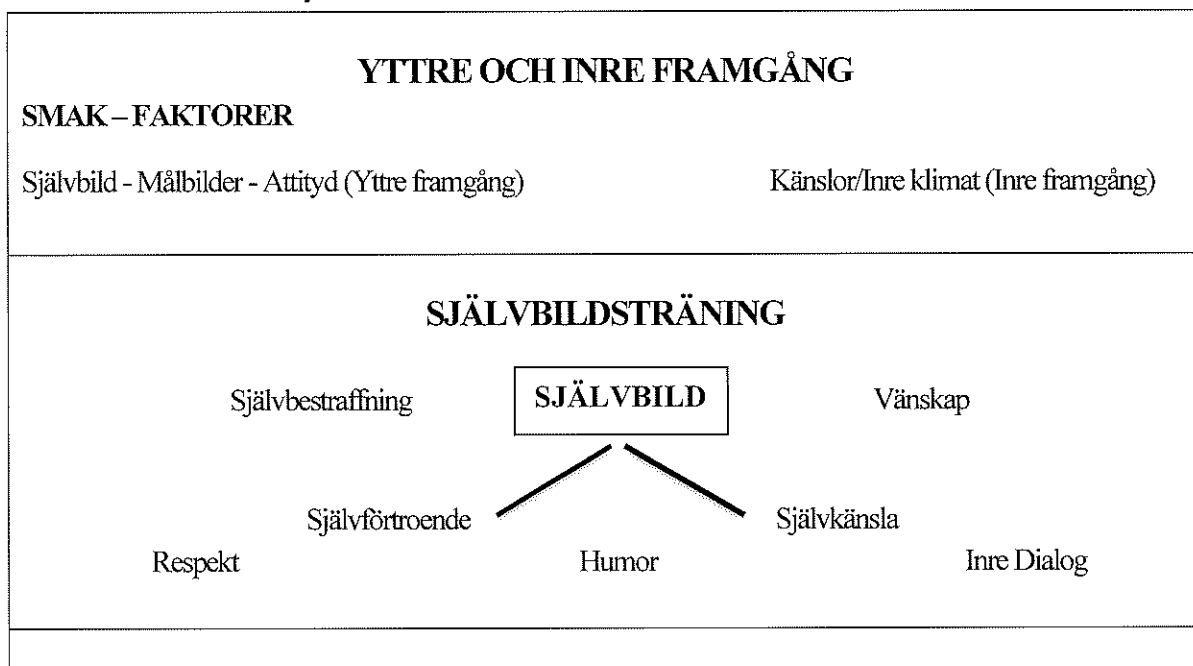


## SMAKFAKTORER/FRAMGÅNGSFAKTORER och SJÄLVBILD



## FÖRHÅLLET MELLAN SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVFÖRTROENDE

	HÖG SJÄLVKÄNSLA	LÅG SJÄLVKÄNSLA
<b>HÖGT SJÄLVFÖRTROENDE</b>	<p>Strävar efter att prestera, men är inte rädd att misslyckas.</p> <p>Vågar ta risker och chansa.</p> <p>Tror på sig själv och på sin förmåga att hantera situationer som uppstår</p>	<p>Måste ständigt prestera för att tro på sig själv.</p> <p>Är inget värd något om man inte lyckas hela tiden.</p> <p>Prestationsberoende. Misslyckas man så går världen under.</p>
<b>LÅGT SJÄLVFÖRTROENDE</b>	<p>Tror på sig själv, men söker inga nya utmaningar.</p> <p>Vill inte tävla och vinna över andra.</p> <p>Är osäker på hur man lyckas i prestationssituationer.</p> <p>Är nöjd där man är.</p> <p>Vill inte ta risker och chansa</p>	<p>Tror sig inte vara värd något, och tror inte man kan lyckas med något.</p> <p>Osäker både i sig själv och i givna situationer.</p> <p>Är missnöjd med sig själv och vågar inte försöka.</p>

## NLS – DEN NYA LIVSSTILEN

<p><b>TRADITIONELL PSYKOLOGI – TERAPI</b></p> <p>Identifiera de som fungerar och mår dåligt</p> <p>Förstärk identifikationen med en diagnos</p> <p>Utred orsakerna till att personen fungerar eller mår dåligt</p> <p>Skapa insikt om relationen mellan nuet och historien</p>	<p><b>MENTAL TRÄNING</b></p> <p>Identifiera de som fungerar och mår bra</p> <p>Skapa en identifikation med och identitet genom framtida målbilder</p> <p>Utred orsakerna till att vissa personer fungerar och mår bra</p> <p>Skapa insikt om relationen mellan nuet och framtiden</p>
<p><b>PSYKOLOGI – TERAPI</b></p> <p>Missnöjet som drivkraft</p> <p>Problembaserade åtgärder</p> <p>Reparativa och repetativa åtgärder</p> <p>Återgång till utgångsläget</p>	<p><b>MENTAL TRÄNING</b></p> <p>Lusten som drivkraft</p> <p>Utvecklingsbaserade åtgärder</p> <p>Kreativa byggen</p> <p>Framsteg och framåtskridande</p>