

Innhold:

Forord

1. Selvfølelse	9
Selvfølelse, selvtillit og selvbilde	
Hvordan merkes lav selvfølelse?	
Lav selvfølelse påvirker kroppsspråk, følelser og atferd	
Hvordan oppstår lav selvfølelse?	
Negative grunnleggende holdninger	
2. Kvitt deg med nedvurderende selvkritikk	17
Hvorfor snakker vi nedsettende om oss selv?	
Vi er vår egen verste kritiker	
Når er du mest selvkritisk?	
Når noe går galt	
Når du står foran en utfordring	
Når du ikke opplever deg bra nok	
Når du gjør feil	
Selvkritikk hindrer oss i læring og endring	
Når andre overtar rollen til vår indre kritiker	
Bekjemp selvkritikken	
Tren på positiv bekreftelse	
3. Bygg bedre selvfølelse	28
Sørg for påfyll	
Hindre lekkasje	
Øvelsene: Bra, Takk og Hjelp	
4. Ta grep om ubehagelige følelser	37
Bli kjent med følelsene dine	
Handlingstrang	
Respekter, men ikke frykt følelser	
Vekst og utvikling	
Følelser i et kognitivt perspektiv	
Ulike tanker fremkaller bestemte følelser	
Å undertrykke følelser	
Å gi uttrykk for følelser	
Positive og negative følelser	
Erkjenn og påvirk eller aksepter	
Teknikker for å bli kjent med og påvirke følelser	
ABC-D-modellen	
Bryt kontakt med tanken som skaper følelsen	
Aksepter og gi slipp	
5. Irritasjoner og sinne stjeler energi	51
Irritasjoner og sinne	
Den kognitive forståelsen av sinne	
Den ene tanken leder til den andre	

Manglende aksept skaper irritasjon
Undertrykt sinne
Vårt sinne, vårt ansvar
Vi velger hvordan vi reagerer og handler
Fysiologien i sinne, de kognitive funksjoner
Kartlegg dine ømme punkter
Er det viktig å få sinne ut?
Ulike reaksjonsformer for å uttrykke sinne
Lær å håndtere sinne og irritasjoner bedre
Sinnereduserende øvelser

6. Fri deg fra bekymringer og angst **68**

Bekymringer
Øvelser for å bekjempe bekymringer
Angst
 Panikksirkelen
Når følelser synes uforklarlige
Bekjemp angsten
 1. Utfordre uhensiktsmessige tanker
 1.1 Tanker om det verste som kan skje
 1.2 Kartlegg tanker om det fryktede ubehaget
 1.3 Finn alternative tolkninger til det du frykter
 2. Kartlegg og slutt med trygghetshandlinger
 3. Slutt å unngå – møt ubehaget
 4. Gjør handlingeksperiment
 4.1 Evaluer effekten

7. Ta makten i eget liv **85**

Offerrollen
Hvordan møter du utfordringer?
Når vi snakker i store bokstaver
Fokus vi inntar i møte med ubehag
Betydningen av valg av ord
Innta et nytt perspektiv

8. Bli kjent med og ivareta egne behov **96**

Bli kjent med egne behov
 Fysiske og psykiske behov
 Lytt til kroppen
 Utforsk hva du liker
 Øvelser: styrk ditt ego, gode egenskaper og aktivitetsplan
Ta vare på dine behov
 Lær å roe ned og trøste deg selv
 Øvelser: enkle pusteøvelser og gående meditasjon
 Lett ditt hjerte
Hvorfor tas jeg ikke hensyn til og respekteres?
Utvikle selvrespekt
Uttrykk dine ønsker og behov

9. Bli mer selvhevdende	108
Passiv, dominant og selvhevdende atferd	
Passiv atferd	
Er du mest opptatt av å behage andre?	
Øvelse: utfordre deg selv	
Dominant atferd	
Selvhevdende atferd	
Ydmyk og selvhevdende	
Når tanker blir ens motspiller	
En vandrerhistorie	
10. Hvorfor blir jeg aldri forstått?	121
Våre personlige tolkninger	
Oppmerksomhet og fokus	
Forståelsen av våre opplevelser	
Aktiv lytting	
Forventninger styrer vår forståelse	
Lytteferdigheter kan trenes opp	
11. Et verktøy for bedre kommunikasjon	128
Den utfordrende kommunikasjonen	
Vær bevisst hva du vil oppnå	
Lær deg prinsippene i empatisk kommunikasjon	
Ordenes og språkets betydning	
Anerkjenn andres følelser og behov	
12. Kommunikasjon, mer enn bare ord	141
Kroppsspråk og stemmebruk	
Hva forteller kroppsholdningen vår?	
Personlig kommunikasjonsstil	
13. Har du vansker med å si nei?	148
Det er ofte vanskelig å si nei	
Redsel for konsekvensene av å si nei	
Valgets dilemma	
Det vanskelige nei-et	
Vi «må» ingenting	
Grobunn for bebreidelser og negativ tolkning	
Tanker er mer energitappende enn handlinger	
Vri negativt til positivt fokus	
Trenger en virkelig å begrunne sitt avslag?	
Dersom andre ikke vil godta ditt nei	
Opplevd press fra andre	
Teknikker når andre ikke aksepterer ditt nei	
14. Hvordan takler du kritikk?	163
Vi sårer andre og blir selv såret	
Når vi irriterer oss over andre	
Lær deg å gi god kritikk	
Ingen skam å rydde opp etter seg	

Bli bedre til å ta imot kritikk
Må vi tåle å bli såret?
Tilbakemeldinger til å lære av
Teknikker for å håndtere kritikk på en god måte

15. Skap deg en bedre hverdag

178

Hvilke endringer ønsker du?
Sett ord på misnøye og ønske om endring
 Forbedringsområder
 Fornøydhetsliste
Formuler gode mål
Kan målene dine oppnås?
Hvor viktig er målene dine for deg?
Sett opp en handlingsplan for å nå målet
Feller vi kan gå i
Motstand
Tren opp viljemuskelen din

16. Et godt liv

190

Det gode liv
Lykke
Aksept