

# Sjálfskraust



Hvernig er er ég? Þessi spurning er nátengd því hvaða augum aðrir líta mann og hvernig maður vildi vera.

Hugsaðu þér tóman ramma. Í rammann er ekki komin mynd. Þú ætlar að búa til myndina sjálf. Myndin á að túlka líf þitt eins og þú vilt hafa það. Smám saman finnur þú út hvernig draumalífið þitt á að verða og fyllir myndina smátt og smátt. Þegar þú ert búin að ljúka við myndina getur þú farið að skoða hvað þú getir gert til að raungera þessa mynd. Þarft þú að breyta einhverjum áherslum í lífi þínu til að ná þessu takmarki? Skoðaðu þetta vel, ásettu þér að vinna að þessu marki og láttu það fá forgang hjá þér.

Að skoða tilfinningar getur verið ógnandi en aðeins með að skoða þær og viðurkenna að þú hafir þær ertu á réttri leið. Leið sem gerir þig að sjálfstæðum einstaklingi.

## Sjálfskraust:

Við þurfum öll á sjálfskrausti að halda til þess að takast á við lífið og tilveruna.

Sjálfskraust er sú tilfinning og ánægja sem þú berð til sjálfs þín. Það er sjálfsvirðingin þín. Sjálfskraust er röddin innra með þér sem segir þér að þú ert sérstakur og að þú getir náð markmiðum þínum og draumum. Sjálfskraust okkar mótast af reynslu okkar í lífinu, samskiptum okkar við annað fólk og því hvernig uppeldi okkar hefur verið háttað, það fer einnig eftir því hvernig við tölum við okkur sjálf. Sjálfskraust er tilfinning sem við höfum innra með okkur, en það eru utanaðkomandi hlutir sem geta haft áhrif á sjálfskraust okkar. Hér koma nokkur dæmi:

## Sjálfskraust þitt og vinir

Flestir vilja og þurfa að eiga vini, því tilfinningin um að maður tilheyri ákveðnum hópi er hverri manneskju nauðsynleg. Þetta er eðlilegt og hluti af því að eldast og þroskast. Það er gott og hollt að eiga vin en það er ekki eðlilegt ef það þýðir að þú þurfir að láta undan þrýstingi til að falla í hópinn. Aðeins þú veist hvað er best fyrir **ÞIG**. Ekki láta vini þína taka ákvarðanir fyrir þig eða segja þér að gera hluti sem eru hættulegir eða hluti sem þú munt sjá eftir síðar. Hluti af sjálfskrausti er að hafa þor og vald til að segja nei og að vera maður sjálfur vegna þess að þú er sjálfstæð og sérstök manneskja.

## Framtíðarmarkmið þín og sjálfskraust

Hvað vilt þú verða þegar þú verður stór? Í hverju viltu verða virkilega góð/ur? Ertu með ákveðna hluti í huga sem þú vilt læra? Ef þú setur þér markmið og reynir að ná þeim líður þér betur með sjálfa/n þig. Þú getur það sem þú ætlar þér ef þú leggur þig fram. Reyndu fyrir þér í nýrri íþrótt, taktu þátt í félagslífinu í skólanum, farðu í starfsþjálfun til

að fá aukna reynslu við eitthvað sem að þér þykir spennandi. Sjálfstraust þitt og sjálfsöryggi eykst þegar þú hefur að ákveðnu markmiði að stefna fyrir sjálfa/n þig. Haltu ótrauð/ur áfram og láttu þig dreyma og framkvæmdu draumana.

### **Jákvæð líkamsímynd og sjálfstraust**

Hugsaðu um alla þá hluti sem líkami þinn getur gert. Hefurðu hugleitt hversu stórkostlegur líkami þinn er? Lærðu að meta allt það sem líkami þinn gerir fyrir þig – hleypur, dansar, andar, hlær, hugsar, brosir o.s.frv. Á hverjum degi færir líkami þinn þig nær markmiðum þínum og draumum.

Líkamar eru eins mismunandi og þeir eru margir; þeir eru misstórir, misjafnir í lögun og að lit. Þú hefur áhrif á það hvernig líkami þinn lítur út, þó gen (erfðafræðilegir þættir) geti haft einhver áhrif þar á. Þegar þú stækkar og þroskast, breytist líkami þinn og tekur á sig lögun eftir þínum genum.

[UmMig.is](http://UmMig.is)