

**”Denne artikkelen var godkjent og skulle egentlig ha vært med i November-utgaven av Cosmopolitan!!!
Men siden forlaget valgte å ta Cosmo ut av Norge, kom denne artikkelen dessverre ikke på trykk!”**

Uansett, her er den likevel for de som har lyst til å lese!

DU ER BRA NOK!

Er du lei av din indre kritiker som alltid forteller deg at du ikke er bra nok? La Cosmo hjelpe deg å temme den irriterende stemmen, og heller bygge et selvbilde du fortjener!

Jenter trenger bekreftelse. Hele tiden. Og det holder sjelden at kjæresten slenger et par fine ord vår vei i ny og ne. Vi vil aller helst bli overøst med sukkersøte kjærlighetserklæringer og storslagne komplementer – i hvert fall når vi får til noe *litt* utenom det vanlige. Er det alle andre som må ta seg sammen... eller er det vi som krever for mye? Cosmos eksperter gir deg råd til hvordan du kan føle at du strekker til – helt på egenhånd, akkurat som du er!

Et typisk jentefenomen

Det er ikke noe vi innbiller oss. Forskning viser faktisk at det er et typisk jentefenomen og ikke føle seg bra nok. Det kom blant annet frem i en amerikansk undersøkelse der man samlet en stor gruppe studenter. Alle var like gode i den forstand at de alle hadde jevn gode karakterer, og alle ble stilt det samme spørsmålet; Hva var grunnen til at en eksamen gikk bra, og en annen gikk dårlig? Guttenes forklaring på suksess var at de hadde gjort en kjempejobb, var flinke og smarte. Gikk det derimot dårlig på en eksamen, mente de det skyldtes uflaks.

– Jentenes forklaring på at en eksamen gikk bra, var flaks eller at de hadde en ekstra snill lærer. Gikk det derimot dårlig, vendte de fleste blikket innover med uttalelser som: ”Jeg leste ikke nok” eller ”jeg var ikke flink nok”.

– Mange jenter setter altfor store krav til seg selv. I tillegg er de gjerne eksperter på å finne feil og mangler, og alt de burde og kunne gjort bedre.

Spørsmålet ”er jeg bra nok?” er ofte koplet opp mot en annen form for perfektjonisme.

Dersom du vet at ”noe” hele tiden kunne vært bedre, klarer du ikke rose deg selv de gangene du faktisk oppnår og får til noe. Du fokuserer kun på aspekter ved det som ”kunne vært bedre”.

Holder du på sånn, vil du aldri bli fornøyd, sier hun.

Akseptert den du er!

– To love oneself is the beginning of a life-long romance, sa Oscar Wilde. Det sier egentlig alt. Det er lett å glemme at selvaksept og glede er nære venner.

– Vi søker gjerne bekreftelse hos andre fordi vi ikke evner å se gode egenskaper i oss selv. Det fører til at vi gir andre makten til å bestemme om de skal gjøre oss tilfredse med den vi er eller ikke. På den måten gjør vi oss avhengige av de rundt oss fordi vi ikke har selvtillit og trygghet til å gjøre det selv. Det er farlig, sier helhetsterapeut Gerd Stensrud.

Dropp sammenligningen!

Å sammenligne deg selv med andre, er som å sammenligne epler og appelsiner! Med andre ord; dropp det!

– Vi sammenligner oss gjerne med ulikheter fremfor likheter, altså de vi i utgangspunktet ikke har noe til felles med. Det er klart vi taper da. Det vil alltid være noen som har finere hår, er smalere, flinkere, smartere, morsommere. Vi klarer ikke å konkurrere med dem, sier helhetsterapeut Gerd Stensrud.

Husk at de aller fleste har sine problemer, frustrasjoner og ting de sliter med. Kanskje Frøken Perfekt, som du alltid ser opp til og ønsker at du var som, ser lykkelig ut. Men hvordan vet du at hun er det? Du har vel hørt ordtaket: "Ikke døm boken etter omslaget"?

– Hun ser sikkert pen, selvsikker og lykkelig ut. Men er hun det? Hvordan vet du at hun er det? Du synes hun er flink. Ja, vel. Det kan godt hende hun er flink. Men er det etter egen vilje eller etter press hjemmefra og omgivelsene?, spør Stensrud.

Si det!

Start dagen din med et smil om munnen! Legg merke til alt det vidunderlige rundt deg idet du våkner, og si det høyt til deg selv; "Takk for en god seng", "takk for en ny dag".

– Det fungerer! Et godt eksempel er barn som våkner og sutrer fordi de ikke vil gå i barnehagen, og vi må forteller dem at de kommer til å få en kjempefin dag. Det samme kan vi gjøre med oss selv når vi får en kjedelig følelse fordi vi skal på et møte eller ikke vil på jobb. Tenk heller på mulighetene som kan komme ut av det møtet!, oppfordrer helhetsterapeut Gerd Stensrud.

– Ønsk deg selv en god morgen idet du møter deg selv i speilet. "Hei, der var du". Du er kanskje litt trøtt i trynet, men hvem er ikke det en tidlig morgen?

– Gre håret, få på sminken, spis frokost. Er det fælt og slitsomt? "Nei, det er kjempefint". Fortell deg selv at du er pen, at du setter pris på deg selv og at denne dagen kommer til å bli super!, råder Stensrud deg.

Føler du motstand når du sier fine ting til deg selv? Det kan i så fall være et tegn på at du har behov for å høre de fine komplementene fra deg selv oftere - og aller helst hver dag.

– Det handler kun om en liten omprogrammering av mønstre du har gått for lenge i. "Fake it till you make it". Si til deg selv at du er bra nok, akkurat som du er. Du bør ikke tro på det engang, men jeg kan garantere deg at du vil gjøre det til slutt. Vi kan ikke fjerne et hull i veien, men vi kan fylle det. Spørsmålet er bare hva du velger å fylle det med, sier Stensrud.

Vær god mot deg selv

Et ordtak sier: "Always act like you're wearing an invisible crown". Så begynn å oppføre deg som den hverdagsprinsessen du er! Å bestemme at du er god nok er som å bestemme deg for å være lykkelig. Det handler om å ta et valg og endre perspektiv. Hvordan ønsker du å føle deg? Og hva skal til for at du føler deg sånn?

– Du har kanskje et ønske om å "være best". Men vet du egentlig hva det innebærer? Hva vil det si for deg å være best? Og hvordan vil du bli lykkelig av det? Spør deg selv: "Hva ønsker jeg i livet mitt?" Hvordan vil for eksempel de lange, mørke krøllene du har lyst på eller den leiligheten du sikler etter på Majorstua få deg til å føle deg bra nok? Forestill deg at du har alt du vil ha og drømmer om. Undersøk om det du tror du vil ha, er sant. Tør å ha den samtalen med deg selv, sier Gerd Stensrud. Vær ærlig med deg selv... Regningen kommer uansett...

Følg hjertet ditt!

Det er ikke alltid alle andre vet hva som er best for deg, så ta det de sier med en klype salt.

– Si til deg selv: "Jeg har det bra med det jeg gjør og den jeg er". Lytt til magefølelsen din, og finn ut hva som er riktig for DEG. Hvis du hele tiden lever livet etter hva andre sier og mener, ender du opp med å tape selv. Følg hjertet ditt! Da kan jeg garantere deg en vinn-vinn-situasjon, sier helhetsterapeut Gerd Stensrud.

En fin hverdagsøvelse kan være å forestille deg selv som liten. Lukk øynene, og se for deg den lille jenta med museflettene og melketennene. Tenk at hun sitter ved siden av deg i sofaen. Hva vil du si til henne? Fortjener ikke hun alt det beste i verden? Og vil du ikke at hun skal få det? Lov hverandre at dere skal finne ut av dette sammen. Si at du alltid skal være der for henne, og fortell hvor verdifull, unik og fantastisk hun er.

– Den dagen du føler at noe er godt for deg. Da snakker vi. Den dagen du føler at du stiller opp for deg selv. Da snakker vi. Den dagen du føler at du kan stole på deg selv. Da snakker vi, sier Stensrud.