



Illustrasjon: Colourbox

Snakker du godt med deg selv?

Å kunne snakke godt med seg selv er en nyttig ferdighet for selvrefleksjon, problemløsning og personlig utvikling. Ofte får vi så få tilbakemeldinger fra andre, at vi er nødt til å avslutte sakene selv. Dette gjør vi gjerne taust gjennom tanker. Så lenge du bruker tid på det, vil både motivasjon, arbeidsglede og positivitet kunne oppstå. Du blir rett og slett mer bevisst på hvor bra du jobber og hvor mye du leverer.

PUBLISERT Fredag 18. august 2023 - 08:03



Det er lett å «henge i stroppen» og være i det berømte «rottehjulet» hvor vi jobber kontinuerlig i en repeterende rutine. Det kan oppleves som å være fanget i en syklus av meningsløse oppgaver, uten fremgang eller vekst. Da blir veien kort til negativitet og «kos-med-misnøye». Dessverre går dette bare utover deg selv.

Jeg vet ikke hvor mange mennesker som er helt ubevisste på hvor dyktige de er i jobben sin. De bare glemmer å fokusere på det. Eller for å si det på en annen måte, de lar tankene leve sitt eget liv, og det er ikke alltid så positivt. Dersom vi ikke tar tak i oss selv og hvordan vi tenker, kan vi drive med unødvendig og uberettiget negativt selvsnak.

Vi vet ikke helt hva hjernen driver med

Tankekjør eller selvsnakk er tanker, følelser, reaksjoner, grubling og diskusjon med deg selv. Det foregår taust i hjernen din og kan belaste deg når det ikke stopper. Ufrivillig tankekjør skjer fordi hjernen repeterer ting av seg selv. Det vil si at vi ikke klarer å stoppe strømmen av tanker. Dette kan plage oss så mye at vi bør finne verktøy som kan hjelpe oss. Selvsnakk er noe vi alle mer eller mindre driver med. Likevel er det mange som ikke er klar over hvor ofte eller mye de holder på med dette.

Det kan være fordi mange av tankene våre er ubevisste. Vi vet altså ikke helt hva hjernen driver på med. Den jobber på egen hånd med å håndtere all informasjonen den besitter. Denne prosessen omfatter tolkning av signaler, gjenkjenning av relasjoner og sortering av informasjon. Hjernen forsøker å kategorisere, få oversikt og finne meningsfulle sammenhenger. Erfaringene våre og de følelsene som oppsto gjennom dem, lagres i underbevisstheten.

Hvor ble det av klippet på skulderen?

Å bryte ut av rottehjulet krever ofte mot, tålmodighet og utholdenhet. Det kan være en gradvis prosess, men det er mulig å skape en mer meningsfull og oppfylt tilværelse ved å ta bevisste valg i forhold til å snakke bra med oss selv.

Når du har ferdigstilt en oppgave og befunnet deg i en krevende periode, er det dags for å gi deg selv en velfortjent takk. Du skal selvsagt evaluere prosessen, noe vi gjerne er gode til, men av en eller annen grunn glemmer vi ofte å klappe oss selv på skulderen.

«Hvis vi tar oss tid til evaluering etter at jobben er utført,

blir det lettere å gi oss seg selv og andre ros.»

Negative tanker må kartlegges

Dersom du oppdager at du har negative tanker, kan du forsøke å legge merke til hva de går ut på. Det vil si hvordan du tenker og hvilke samtaler som foregår i hodet ditt. Få også med deg hvor ofte dette skjer og i hvilken sammenheng. Dersom de oppstår når du skal avslutte et arbeid, bør du ta et oppgjør med dem.

Still deg selv følgende spørsmål:

- Er tankene negative og nedlatende?
- Har du en tendens til å dømme deg selv litt for mye?
- Tenker du at andre er bedre og dyktigere enn deg?
- Fokuserer du mest på det som ikke er bra?
- Stiller du urealistiske forventninger til deg selv?
- Er du utålmodig i forhold til å oppnå mål?

Et godt verktøy i forhold til negative tanker, er å utfordre dem ved å stille spørsmål til gyldigheten deres. Spør deg selv om det finnes bevis som støtter disse, eller om det finnes alternative perspektiver som er mer positive og realistiske. Minn deg selv på dine tidligere suksesser og prestasjoner. Husk å ta med de personlige styrkene dine og hva du gir eller betyr for andre. Tenk også på hvordan du tidligere har taklet lignende situasjoner og gjenta for deg selv den rosen du allerede har fått fra før.

Det er viktig å verdsette det som er bra

Takknemlighet er en mektig følelse som styrker oss fordi den utkonkurrer negative følelser. Det er nesten umulig å være takknemlig og sint på samme tid. Takknemlighet er å verdsette det som er bra. Det kan for eksempel være at vi får mulighet til å være friske, jobbe og delta i et fellesskap på jobben. Når vi i tillegg oppnår gode resultater eller leverer i tide, kan følelsen av mestring og arbeidsglede ytterligere forsterke takknemligheten vår.

Gi også uttrykk for takknemlighet til menneskene rundt deg. Send en takknemlig melding, gi en oppriktig kompliment eller vis på andre måter at du verdsetter deres tilstedeværelse eller handlinger. Dette kan bidra til å styrke forholdene dine og spre glede til andre.

Ved å praktisere regelmessig takknemlighet, vil hjernen din fokusere mer på det positive og dermed øke din generelle tilfredshet, samt styrke dine mellommenneskelige forbindelser.

Selv i vanskelige tider kan det være mulig å finne noe å være takknemlig for. Prøv å se etter læringsmuligheter eller vekstpotensial i motgang. Å finne en kilde til takknemlighet selv i utfordrende situasjoner kan hjelpe deg med å opprettholde en positiv holdning og bygge motstandskraft.

Styrk deg selv

Det er mulig å styrke seg selv helt på egen hånd. Du kan for eksempel lage deg et positivt utsagn som gir deg motivasjon og selvtillit. Det kan for eksempel være «Jeg er kompetent og i stand til å takle utfordringer» eller «Jeg er like god som andre og fortjener også suksess». Gjenta utsagnet regelmessig for deg selv og heng det gjerne opp på kjøleskapet eller veggen.

Positivt selvsnakk er en vane som kan ta tid å utvikle. Vær tålmodig med deg selv og fortsett å øve regelmessig. Et positivt tankemønster kan bidra til økt selvtillit, bedre mentalt velvære og styrket motstandskraft i møte med livets utfordringer. Husk at du fortjener det.

Oppsummering på hvordan du snakker bra til deg selv:

- Bruk tid til å evaluere og slutføre oppgavene dine gjennom en positiv og konstruktiv indre dialog.
- Skriv det gjerne ned slik at du har dokumentasjon på det.
- Er tankene dine positive og oppmuntrende, eller negative og nedlatende?
- Vær støttende, oppmuntrende og empatisk i samtalen med deg selv.
- Bli bevisst på hva du er god på og gled deg over det.
- Gi deg selv og andre konstruktive tilbakemeldinger og ros.
- Jobb med det du ønsker å forbedre eller lære mer om.
- Vær villig til å tilpasse deg og åpen for justering av kurs.
- Uttrykk takknemlighet til andre.
- Finn takknemlighet i utfordrende situasjoner.
- Vær til stede i øyeblikket og legg merke til de små gledene rundt deg.

HRmagasinet

REDAKTØR

HRmagasinet/hrmagasinet.no

[Geir Christiansen](#)

901 98 440

KONTAKT