Lär känna dig själv

En guide för dig som vill öka din självkännedom och självmedvetenhet

Expressa Utbildningscenter

Lär känna dig själv

En guide för dig som vill öka din självkännedom och självmedvetenhet

Börja detta avsnitt med att reflektera över följande:

Om du skulle bära ansvaret för ett barn och uppfostra och vägleda det barnet, hur och vad skulle du göra för att barnet skulle tro på sig självt, tycka om sig själv och våga ta för sig av livet? Stämmer den beskrivning du nyss gav överens med den vägledning och uppfostran som du själv har fått?

Tillbakablick

I detta avsnitt vill vi att du som läsare blickar tillbaks på ditt liv så långt bak du kan minnas. Du ska se det lilla barnet och den tonåring du en gång var och fundera över din egen historia och bakgrund.

Ens bakgrund, uppväxt och historia är en väldigt viktig del för att kunna förstå den vi är idag. Många reaktioner, känslor och tankar skapas eller utlöses hos oss på grund av tidigare erfarenheter, minnen och upplevelser. Vår grund och vad som skapade denna grund är den plattform som vi står på idag.

De minnen och upplevelser som vi fick med oss och vilka känslor som skapades av dessa är en viktig del i våra liv och allt detta lagras i vårt känslominne.

Barn påverkas och formas av sin omgivning, ju tryggare omgivning desto tryggare barn. Ett barn som får kärlek och ömhet, som lär sig att tro på sig själv och att våga ha åsikter får en stark grund. Ett barn som lär sig att kommunicera rätt i en miljö där värderingar, integritet, gränser, känslor och personer respekteras och accepteras får starkare tro på sig själv. Att barn får vara barn genom sin lekfullhet och nyfikenhet att utforska världen, ger en sund grund.

Denna grund som skapas tar barnet sedan med sig vidare till tonåren. Denna tid kan för vissa eller för många upplevas som svår och komplicerad period i våra liv. Det är hormoner och känslor, det är fysiska och mentala förändringar som vi inte kan kontrollera, vi utvecklas och förändras både utseendemässigt och känslomässigt. Vi börjar förstå att vi inte är barn längre, men heller inte en vuxen. Mycket är förvirrande och mer förvirrande och komplicerat blir det om man saknar en bra grund från början och en trygg miljö och kärleksfull omgivning som dämpar denna turbulenta period i livet.

Hur vi sedan kliver in i vuxenlivet från att vara en säker eller osäker tonåring är också avgörande för hur det vuxna kan se ut.

Vi har alla egenskaper, sidor och personlighetsdrag, utifrån olika miljöer och olika människor som påverkar oss från tidig ålder.

Våra egenskaper formas utifrån våra minnen, känslor och upplevelser. Vår tro om oss själva och sättet som vi ser oss själva, skapas för många i tidig ålder. Det är därför viktigt att vi i vår process av självutveckling ser helheten och börjar med grunden.

För vissa kan det vara svårt att blicka tillbaka, men kan man inte blicka bakåt så kan man inte heller blicka framåt.

Du ska nu i egen takt reflektera och svara på frågorna på kommande sidor.

Reflektion över barndom

Nu ska vi blicka tillbaka till vår barndom. För att du ska kunna lära känna dig själv i vuxen ålder,

behöver du först reda ut hur du var som barn.

Fundera och svara på följande:

Beskriv dig själv som femåring med tre ord.

- Hade du några kompisar?
- Vad gillade du för lekar?
- Vem var din favoritperson och var fanns din trygghetszon?
- Vilken är den spontana känslan som du får idag när du blickar tillbaks till den åldern? Och varför tror du att du känner så?
- Upplever du att du var ett lyckligt barn?
- Vad saknade du som mest under din barndom?
- Hade du föräldrar/vårdnadshavare/vuxna som gav dig kärlek och trygghet?
- Upplever du att du hade bra självförtroende och självkänsla?
- Vad var du rädd för när du var liten?
- Vad ville du bli när du blev stor?
- Vad skulle du säga till ditt 5-åriga jag idag?
- Nämn någon faktor från din barndom som du tror har påverkat din syn på dig själv idag.

Kom ihåg att dina utförliga svar är till dig själv och ingen annan och kom ihåg att vara ärlig mot dig själv.

Reflektion över ungdom

Nu ska vi blicka tillbaka till vår ungdom. För att du ska kunna lära känna dig själv i vuxen ålder, behöver du först reda ut hur du var som tonåring.

Fundera och svara på följande:

Beskriv dig själv som 17-åring med tre ord.

- Hade du några kompisar?
- Vad tyckte du om att göra på fritiden?
- Vem var din favoritperson och var fanns din trygghetszon?
- Vilken är den spontana känslan som du får idag när du blickar tillbaks till den åldern? Och varför tror du att du känner så?
- Upplever du att du var lycklig som tonåring?
- Vad saknade du som mest under dina tonår?
- Hade du föräldrar/vårdnadshavare/vuxna som gav dig kärlek och trygghet?
- Hade du bra självförtroende och självkänsla?
- Vad var du mest rädd för under dina tonår?
- Vad hade du för planer/drömmar/mål när det gäller framtidsyrke?
- Vad skulle du säga till ditt 17-åriga jag idag?
- Nämn någon faktor från dina tonår som du tror har påverkat din syn på dig själv idag.

Kom ihåg att dina svar är till dig själv och ingen annan och kom ihåg att vara ärlig mot dig själv.

Spåren av ens historia:

Om du i din tillbakablick har uppmärksammat punkter som har påverkat dig i vuxen ålder och som kanske påverkar dig även idag, hur hanterar du dessa i så fall?

Detta är en viktig fråga som bara du kan svara på och arbeta vidare med.

Att upptäcka, uppmärksamma, erkänna, bearbeta och acceptera den vi har varit och det vi har upplevt är en viktig del för att vi ska må bättre idag, finna ro och komma vidare i livet. Viktigt att förstå är att idag när du läser denna text så har du med dig en stor låda med känslor, erfarenheter, upplevelser, minnen och tankar. Denna låda är en del av dig, du behöver öppna lådan och gå igenom innehållet.

Frågorna du behöver ställa dig nu är: är jag min bakgrund? Hur är jag påverkad av min bakgrund? Hur kan jag ändra så att min bakgrund inte blir min framtid?

Nu har vi blickat tillbaka och kanske fått nya tankar, känslor och reflektioner som vi tar med oss framåt i denna resa och process. Vi ska i kommande avsnitt fokusera på nuet.

Reflektion över nutid:

Fundera en stund och beskriv dig själv med 10 ord.

Blev din framtid och ditt liv såsom du tänkt dig/önskat/planerat när du var liten och i tonåren?

Har du en bra relation till dina föräldrar/vårdnadshavare, eventuella syskon och familj idag?

Hur fungerar du i kärleks-/intima relationer?

Fundera kring frågorna och för egna anteckningar. Du ska på nästa sida få fördjupa dig mer i dig själv – ta god tid på dig att fundera, känna och reflektera och kom ihåg: viktigast här är **ärlighet!**

Övning

Ägna 30 minuter åt att fundera och svara på följande:

- **Hur vill jag att andra ska minnas mig?**
- **Vad gör mig lycklig?**
- **Vad gör mig olycklig och frustrerad?**
- **När verkligheten eller vardagen blir för tuff och jobbig, hur flyr jag från den då?**
- **Vad/vilka positiva saker har jag uppnått i livet?**
- **Säger jag alltid det jag tycker?**
- **Hur ofta ber jag om hjälp och hur ofta hjälper jag andra?**
- **Om jag endast hade ett par månader kvar att leva, vilka saker skulle jag göra?**
- **Jag får välja att uppfylla en dröm, en fantasi, en utmaning, vad skulle jag välja?**
- **Vad betyder framgång för mig?**
- **Vad gör mig mest frustrerad med mig själv?**
- **Vad gör mig stressad?**
- **Vilken typ av person vill jag vara/bli?**
- **Hur känner jag när jag får beröm/komplimanger?**

  Vad är jag mest rädd för i livet?
- **Finns det något som jag trodde på förr som visade sig**

  inte överensstämma med verkligheten?

Anteckna för dig själv och kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel.

Olika begrepp

Nu har du fått en hel del att reflektera över. Kom ihåg att det intressanta med reflektionsövningar är att effekten oftast kommer senare. Medan du gör en övning så tänker du inte så mycket. Det är senare och ibland långt efter att man har gjort en viss reflektionsövning som effekten kommer.

Viktigt här är att ha tålamod!

Vi ska i kommande avsnitt arbeta med definitioner av de olika begrepp som handlar om dig och som påverkar dig och den du är.

Självbild: Självbilden handlar om synen på och uppfattningen om sig själv och vem man är. Självbilden påverkar hur vi förhåller oss till omvärlden.

Självförmåga: Självförmåga handlar om vår egen tilltro till oss själva om att klara av en viss och specifik handling i en särskild situation.

Självförtroende: Självförtroende handlar om hur bra man tror att man klarar av olika eller specifika saker i livet. Man kan ha olika grad av självförtroende för olika situationer.

Självinsikt: Självinsikt betyder att man är medveten om sig själv, hur man fungerar och vilka brister och tillgångar man har. Detta kräver en realistisk blick på egna svagheter och styrkor.

Självkännedom: Självkännedom handlar om kunskap om egna känslor, svagheter och styrkor. Att ha medvetenhet om sin egen föreställning av världen och känna till sina behov.

Självkänsla: Självkänsla handlar om din grundkänsla och tanke om sig själv. Hur man värderar sig själv som egen person. Självkänslan är fri från prestation.

Självmedkänsla: Självmedkänsla handlar om att vara snäll och inte dömande mot sig själv. Det innebär att stötta sig själv i motgångar.

Självmedvetenhet: Självmedvetenhet handlar om att var medveten om olika aspekter av sig själv. Ens medvetna förståelse för egna känslor, mål, önskningar och karaktär.

Reflektion

Nu när vi har definierat dessa begrepp, hur skulle du skatta vilken nivå du ligger på när det gäller varje begrepp? Utgå från skalan 1–10 där 1 betyder exempelvis låg självkänsla och 10 hög:

Självbild:

Självförmåga:

Självförtroende:

Självinsikt:

Självkännedom:

Självkänsla:

Självmedkänsla:

Självmedvetenhet:

Nu har du fått en uppfattning om vilken nivå du ligger på gällande dessa begrepp. Du ska nu i nästa steg göra upp en plan för dig själv, planen handlar om hur du förbättrar och höjer nivån av ovanstående begrepp.

Det jag behöver göra för att få bättre själv……är:

Upptäck dig själv

Hur är du som person? Har du svaret på den frågan och kan du beskriva det för dig själv på ett papper? Som avslutning i denna guide ska du nu definiera dig själv genom att fundera över dina egenskaper i olika situationer under en vecka och anteckna för dig själv, kom ihåg att vara ärlig mot dig själv och föra noteringar i slutet av varje dag.

Övning:

Gå igenom dina egenskaper och välja 5 egenskaper som du anser vara dina starkaste egenskaper och som du är stolt över.

Välj sedan 5 egenskaper som du är mindre nöjd med.

Avslutande reflektion:

Du har nu 5 egenskaper som du inte är nöjd med, kan du ändra på dessa? Exempelvis, du vet om att du är velig och har svårt att fatta beslut, kan du ändra på detta? Vill du ändra på detta, d.v.s. är egenskapen ett hinder för din personliga utveckling? Hur kan du ändra på detta? Skulle det få dig att må bättre genom att ändra på detta? Kan du acceptera denna egenskap och leva vidare med den utan att ändra på denna egenskap?