

# Trú á eigin getu



Jóhann Ingi Gunnarsson, sálfræðingur

# Sjálfstraust - skilgreining:

- Einstaklingur með gott sjálfstraust hefur trú á sjálfum sér og eigin getu. Hann býr yfir nægjanlegu öryggi til að mynda heilbrigð tengsl og treysta öðrum.
- Einstaklingur með gott sjálfstraust þekkir vel kosti sína og galla og kann að fara með hvort tveggja á uppbyggilegan hátt. Sjálfstraust tengist tilfinningu fyrir því að geta áorkað hlutunum og að eiga hamingju og velgengni skilið.

# Að efla sjálfstraust

- Sjálfsmat er undirstaða velgengni (sjálfsvirðing, sjálfstal; skapið sterka tilfinningu fyrir því að geta áorkað miklu)
- Trú á eigin verðleika („ég á það skilið“)
- Sjálfsábyrgð (ég stjórna eigin líðan og árangri)
- Jákvæðni og þolinmæði (leiðin til þroska verður ekki tekin í einum spretti, efasemdir og neikvæðni læðast aftan að öllum af og til)

# Að efla sjálfstraust

- Svo lengi lærir sem lifir – aldur og eiginleikar notist ekki sem afsökun fyrir framtaksleysi
- Þekkja vel eigin kosti og hugsa um þá
- Viðurkenna eigin veikleika og hugsa jákvætt um þá
- Læra að gleðja aðra - án skilyrða
- Virða aðra með kostum sínum og göllum

# Að efla sjálfstraust

- Líta á veikleika sína sem viðráðanlega hluta af stórrí heild
- Hugsa í lausnum en ekki hindrunum
- Umorða vandamálin á jákvæðan hátt
- Endurtaka árangursríka hegðun og hugsun
- Forrita „tölvuna“ sína sjálfur með góðum forritum