







2) Visualiser, våg å drømme

- Tegn et "mentalt bilde" av drømmelivet
- Hvem ønsker du å være for deg selv, og for andre?
 - Lag gjerne en liste
 - Heng den opp / fest godt synlig



3) Sammenlign deg selv – med deg selv!

- Ha fokus på deg selv – alle er forskjellige, med forskjellige mål
- Sammenlign deg selv med den du var tidligere (i går, forrige uke, i fjor, for 5 år siden osv)
- Evaluere, og justere - ikke klandre!

Obs! Ikke gå i fella...

... å prøve å tilegne deg alle andres beste egenskaper. Det perfekte mennesket finnes ikke. Vær heller deg selv ☺



4) Prestasjoner

- Minn deg selv på dine gode resultater du har nådd
- Dette fikk du til, med hardt, målbevisst arbeid, uten flaks!
- Du har oppnådd mer enn du tror
- Før enhver prestasjon, f.eks. audition, si "dette klarer jeg".

Husk forberedelser!

- Ikke ta ting på sparket.
- Forbered deg til enhver prestasjon
- Se gjerne for deg "løypa"



5) Dine sterke sider

- Bli bevisst hva du er god på
- Du er unik, med dine egne styrker, talenter og livserfaring
- Alle har minst ett talent!
- Ta alltid utgangspunkt i det du kan, og ikke det du ikke kan

6) Senk forventningene

- Til deg selv!
- Reflekter over hva du forventer av andre, og av deg selv
- Om dine egne forventninger drar deg ned, senk dem!
- Vær uansett fornøyd med utfallet – du gjør ditt beste til enhver tid.



OPPGAVE

Selvtillit er en ferskvare som må trenes opp. Tar du utfordringen, og skriver ned minst en god prestasjon du har gjort idag, hver dag i en hel uke? Fortsett gjerne lenger!
