



Tips för att inte hamna i **BEKRÄFTELSETRÄSKET**

Det tar emot att säga det och jag önskar att det inte var så, men häromdagen blev jag varse att även jag trillat dit! Så skuffa undan! Gör plats i träsket! För här kommer ännu en flodhäst för att vältra sig i bekräftelseträsket! Stolt? Nä. Nöjd? Inte ett dugg. Hur gick det till undrar jag? Hur kunde detta hända mig? Jag trodde verkligen att jag tränat upp och rustat min självkänsla för sämre tider. Att den skulle klara av en bump här eller där. Att jag accepterat mig själv för den jag är och vet mitt egna värde. Att jag verkligen jobbat på allt sånt där! Ändå lyckades bekräftelseflodhästen smyga sig på och överrumpla mig. Jag antar att jag började ta saker och ting för givet. Var inte nöjd med det jag fick utan ville ha mer och mer bevis på

att jag dög. Att jag fortfarande var med i matchen. Som om livet är en tävling? Så länge allt gick min väg och alla sa att jag är duktig och "likeade" mina bilder på Instagram kändes det bra. Men så kom en dag då en vän till mig hade fått jättemånga likes på en facebook-status och inom mig var det enda jag kunde känna avundsjuka och att det kändes orättvist. What?! Hade jag kunnat hade jag hållit en hink vatten över mig själv och datorn som straff för mina absurda känslor! Sen när blev jag en avundsjuk tölpa som inte unnade andra lycka och välgång? Sen när blev jag en självcentrerad fjant som mest brydde mig om me, myself and I? Chockad stängde jag av datorn och insåg att här krävdes det tunga kavalleriet för att hitta tillbaka till mjuka, snälla, fina tankar om mig själv och min omgivning.

STEG 1 Min strategi är att sluta jämföra mig med andra. Sluta tävla. För det kommer alltid finnas någon som är snyggare, roligare, längre, smalare, smartare och klokare än vad jag är så därför verkar det ju himla onödigt av mig att bedöma mig själv utifrån om andra är bättre eller sämre än vad jag är. För det kommer alltid finnas någon som är bättre och bara för att någon nu är smartare eller roligare än vad jag är innebär inte det att jag är en sämre person.

STEG 2 Försök äga mina egna känslor. Sluta hänga upp mig på omgivningen och låta dem ha sådan makt över mina känslor och mitt välmående. Det är ju faktiskt i slutändan bara jag som bär ansvaret för hur jag mår och vilka tankar jag har. Ingen annan! Även om det

givetvis hade varit enklare om alla bara började bete sig precis som jag vill!

STEG 3 Öva på att tycka om mig själv i alla lägen – inte bara om jag gör något bra och får beröm, utan också när någon annan är bättre än vad jag är eller om jag gör en dålig prestation. För vi alla är bara människor med alla brister och tillkortakommanden som hör till.

Det var mina tips. Hittills funkar det och även om jag får jobba hårt för att förbättra min mentala hälsa, som jag tagit lite för given, har jag inte fått några återfall av självcentrering, avundsjuka eller dåligt självförtroende bara för att någon annan är bättre. Vad skulle DU ge MIG för tips för att inte hamna i bekräftelseträsket igen? Vad har DU för strategier för att inte SJÄLV hamna där?

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning

samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.

