



ACCEPT WHO YOU ARE

Att acceptera dig själv och vara nöjda med vem du är, är en viktig komponent för en god mental hälsa.

När vi accepterar oss själva för den vi är så kan vi omfamna alla våra sidor – inte bara de positiva. Vi kan vara medvetna om våra svagheter och begränsningar utan att det behöver inverka på vår förmåga att acceptera oss själva fullt ut.

Det är först när vi slutar att döma oss själva som vi kan utveckla en positiv inställning till den vi är.

Det vi framförallt behöver fokusera på är att utveckla vår självkänsla. När vi förstår och kan förlåta oss själva kan vi utveckla ett vänligare förhållningssätt till oss själva.

Acceptera sig själv vs att utveckla sig

Att acceptera sig själv är ett steg mot att utveckla sig själv. Den här processen handlar inte om att "ändra" något utan när vi accepterar oss själva bekräftar vi vem vi är, med alla våra styrkor och svagheter.

Det är svårt att acceptera sig själv så länge vår självbild säger att vi "måste" förbättra oss själva. När vi accepterar oss själva kan vi fokusera på det som är här och nu, inte framtiden. Att acceptera sig själv handlar om att vi är okej, utan några krav eller förväntningar från andra. Tanken är inte att vi ska ignorera eller förneka våra brister utan att se dem som en del av oss själva, en del som bidrar till vilka vi är.

Det är fullt möjligt att acceptera oss själva samtidigt som vi fokuserar på livslång personlig utveckling. Att acceptera sig själv behöver inte betyda att vi inte har motivation att förändra/förbättra beteenden som kan underlätta i våra liv. Det betyder bara att vår självkänsla inte är knuten till sådana förändringar. Vi behöver faktiskt inte göra något alls för att acceptera oss själva. Det vi behöver göra är att förändra hur vi ser på oss själva.

"Lycka och att acceptera sig själv går hand i hand. Faktum är att hur snällare du är mot dig själv avgör hur lycklig du är. Ju mer du accepterar dig själv desto mer lycka kommer du att tillåta dig själv att känna. Med andra ord så känner du dig så lycklig som du anser att du är värd att vara."

Robert Holden, *Happiness Now!*

Så här kan du börja träna dig i att acceptera dig själv

- Var medveten om dina negativa tankemönster och jobba på att ändra dem till positiva tankar
- Acceptera dina brister
- Börja säga positiva saker till dig själv.
- Försök att ignorera vad andra tycker om dig eller dina beslut
- Undersök känslor av skuld och självkritik
- Var snäll och förstående mot dig själv under tiden du arbetar med att acceptera dig själv
- Se dig själv i spegeln och säg "jag är bra som jag är"
- Skriv dagbok
- Förlåt dig själv för misstag du har gjort tidigare i livet

Källa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>