

Bättre Självförtroende NU!

AV: Dennis Danielsson

En bok om att hitta, skapa eller ta tillbaka ett självförtroende på topp.

Boktitel: **Bättre Självförtroende NU!**

Copyright © 2012, Dennis Danielsson

Omslagsdesign: Ema Persson och Vulkan

Ansvarig utgivare: Dennis Danielsson

Framställt på vulkan.se

ISBN: 978-91-637-1511-2

**På en skala från 1-10, hur bra
självförtroende känner du att du har
just nu?**

Förändring är oundvikligt. Man brukar säga att det enda som är konstant är förändring. MEN det är upp till dig att bestämma riktningen på din förändring. Ska den ske till det sämre? Ska den vara så lik ditt nuvarande sätt som möjligt? Eller ska dina förändringar från och med nu bara ske till det bättre? För dom flesta som läser det här borde svaret vara ganska självklart.

I ditt äventyr mot en stor positiv förändring och ett självförtroende på topp vill jag be dig att komma ihåg några saker. Nämligen att hastigheten på just din förändring avgörs av hur beslutsam, engagerad, målmedveten och motgångstålig du är.

När du börjar förändra dig kommer vissa saker att bli annorlunda på en gång, medan andra saker kommer ta längre tid. Men förändring kommer alltid att ske, vare sig du vill eller inte.

Vissa förändringar kan göra lite ont, andra kan vara extremt behagliga. När vi går in i det okända eller gör något vi aldrig gjort förut kommer det ibland att kännas lite obekvämt. Så det kommer att krävas mod, det kommer att krävas uthållighet, det kommer vara värdefullt, och det kommer garanterat att ge dig positiva resultat!

Förord.

I en värld som ställer högre och högre krav på oss och våra prestationer blir egenskaper som till exempel ett bra självförtroende allt viktigare. Dels för att kunna prestera på topp, och dels för att kunna hantera pressen man har på sig från olika håll och för att kunna leva sitt liv fullt ut på sina egna villkor. Det här är en teoretisk och praktisk handbok som handlar om att öka sitt självförtroende och sin livsglädje så mycket det bara går!

För ganska många år sedan hade jag ett extremt lågt självförtroende, jag hade många rädslor som hämmade mig och ett liv som jag inte riktigt tyckte var mitt eget. Så jag bestämde mig för att förändra det här, en gång för alla. I den här boken kommer du att få ta del utav några av de bästa ”verktygen”, teorierna och koncepten som hjälpt mig och många andra att få ett självförtroende på topp.

För er som har läst min tidigare bok – En Raggningsexperts Bekännelser kommer det i den här boken finnas en del påminnelser, men också en hel del nytt. Det nya är bra för att du kommer vidga dina vyer ännu mer, och upprepningarna är bra utav ungefär samma anledning!

För när vi blir påmind om saker kan vi oftast se det på nya sätt varje gång. Plus att jag antar att många trots min förra bok inte har följt det jag skrev i den bokens

slutord, nämligen att ” allt du lärt dig här i boken, både teoretiska och praktiska saker, både från mina misstag och från mina tips är helt värdelöst, om du inte använder det på något sätt”.

För det är ju onekligen så att jag kan bara ge dig det jag har, sen är det upp till dig om du vill använda det eller inte. MEN en sak ska du veta, nämligen att utan handling, så kommer ingenting förändras. Så om du vill förändra någonting och verkligen vill förändra det, så måste du börja handla annorlunda i relation till det du vill förändra.

Det fungerar tyvärr inte att bara läsa en bra bok om självförtroende, fortsätta vara som du alltid varit, gjort som du alltid gjort och sen hoppas att boken självmant kommer att göra underverk för dig. Nej du, så lätt slipper du inte undan... icke då! MEN om du läser boken, gör övningarna och ANVÄNDER det du lär dig från boken så är chansen stor att du kommer få en gigantisk positiv förändring i ditt självförtroende och i ditt liv. Faktum är att det kommer vara nästintill omöjligt för dig att inte få det om du använder bokens alla lärdomar och tekniker.

Så med det sagt tycker jag att du nu ska bestämma dig för att dels lägga bort alla eventuella förutfattade meningar om vad du tror att den här boken kanske kommer ta upp. Lägg bort alla eventuella tankar som säger att du tror att det måste vara svårt att förändras

och lägg bort alla eventuella tankar som hämmar dig och på olika sätt försöker hålla tillbaka dig från att göra dom förändringar du vill göra med hjälp av den här boken. Jag vill även att du lägger ditt ”ego” åt sidan för ett tag, så att du verkligen kan ta till dig det DU vet att just du behöver ta till dig. Helt enkelt vill jag att du inte ska stå i vägen för dig själv och det du vill uppnå.

Istället vill jag att du bestämmer dig för att vara öppen för det som kommer. Att du gör övningarna i boken och att du genom hela boken ska ha en positiv inställning och ett möjlighetsorienterat förhållningssätt. Att du ska vara i ett mentalt läge där du vet att du kan göra exakt alla förändringar du vill göra och förtjänar, och ännu fler! Att du tillåter dig att vara så genuint ärlig mot dig själv så att du kan ta in det just du behöver, och därigenom få ut maximal effekt av den här boken för just dig.

Så redan nu innan vi kör igång på riktigt vill jag bara kort och snabbt visa dig lite om hur jag tänker när det kommer till självförtroende och hur vi kan förändra det. För mig är självförtroende en känsla, något vi känner att vi antingen har eller inte har. Så om vi vill få bättre självförtroende måste vi med andra ord lära oss, eller i alla fall bli bättre på att skapa känslan av att vi har bra självförtroende... right?

Och för att kunna göra det så förutsätter det på ett sätt att vi kan skapa eller styra våra känslor, hänger du med så långt? Läs ovanstående igen annars!

Bra, nu ska jag också visa för dig hur lätt det är att göra just det, alltså att skapa och styra känslor.

Tänk på en person du tycker väldigt mycket om... se personen framför dig i ditt inre. Börja tala om för dig själv alla de olika anledningar som finns till att du tycker så mycket om den här personen. Minns några situationer ni haft tillsammans, såna här situationer som får båda er att skratta hejdlöst, eller situationer där ni bara njuter av varandras sällskap på det sättet ni gillar allra mest.

Hur känns det nu när du tänker på den här personen? Vad ser du för bilder i ditt inre? Hur får allt det här dig att känna dig? Är du en av dom som också fick upp ett leende på läpparna? Eller kanske ett inre leende?

Hur som helst, när du tänkte alla dessa tankar om den här personen, kunde du lägga märke till att du började känna vissa känslor då? Känslor som kanske till exempel glädje, lycka, busighet, värme eller andra känslor?

Om du gjorde det, (vilket troligtvis alla som gör övningen ordentligt borde göra) så har du just bevisat för dig själv att det i alla fall går att styra känslor.

Ett till sätt att styra dina känslor på är att: Tänk på ditt allra lyckligaste minne från barndomen... hur känns det?

Eller ställ dig framför en spegel, titta på dig själv och säg sedan med en extremt sexig röst och med rätt stämning: OOOOOHHHHH DAMN... I AM REALLY SEXY!

Och om nu självförtroende också är en känsla så borde vi ju på samma sätt kunna skapa eller framkalla den känslan också, eller hur!?

Så har du känt dig riktigt självsäker någon gång? Om inte, hur skulle det vara om du gjorde det? Hur skulle folk bemöta dig då? Och vad skulle du göra? Hur skulle du vara mot andra människor? Hur skulle du vara mot dig själv? Se allt det här spela upp sig framför dig i ditt inre... Du, på topp, med en stor självsäkerhet.

Hur känns det i dig just nu?

Dubbla den känslan...

... Och Dubbla den igen... precis så!

Bra, Håll kvar det här nu!

Utifrån den här känslan vill jag att du nu ska förvänta dig succé från dig själv och den här boken, förvänta dig total succé, både med ditt självförtroende och i hela ditt liv. För vi får oftast inte det vi vill här i livet, utan vi får det vi förväntar oss!

Förresten, du som har läst min tidigare bok, hur mår din lilla kinespojke? (vinka till honom). Jag hoppas han mår bra, liksom jag hoppas att allt är bra med dig också!

Nu kör vi!