

LP - FÅ BEDRE SELVFØLELSE ^[1]

[Aaron V](#) ^[2], Developer, Explorablelest 2.8K ganger

FÅ BEDRE SELVFØLELSE

- *Teknikker og øvelser for å få bedre selvfølelse*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette mestringsverktøyet handler om lav selvfølelse, og har innhold som fokuserer på å øke bevissthet om hva som ligger til grunn for selvfølelsen. Vi tar utgangspunkt i «leveregler», som inviterer til utforskning av opprinnelse for tankesett og atferd som er etablert. Verktøyet tar for seg konseptene selvmedfølelse og selvhevdelse, som er nyttige øvelser for å øke selvfølelsen. Du kan blant annet lære mer om å sette grenser og hvilke egenskaper det er viktig å se etter hos folk du velger å bruk tid med.

Tilgang for helsetjenester ^[3]

KJØP SOM PRIVATPERSON ^[4]

***Kr.280,-**

- Inneholder:
- Få bedre selvfølelse

KJØP 4 VERKTØY ^[5]

***Kr.480,-**

- Inneholder:
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme
- Stress og belastninger
- Mestring av søvnvansker

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE ^[6]

***Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

***Betaling via Stripe**

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Programmet passer for personer som kan ha manglende evne til å se gode ting med seg selv, og kanskje til og med misliker seg selv. Disse tankene henger ofte sammen med manglende tro på egne kvaliteter, evner og ferdigheter, og en følelse av at en har lite verdi. Dette er vonde ting å kjenne på, og handler ofte om erfaringer og tankemønster som er innarbeidet over lang tid. Programmet er for brukere som ønsker å vite mer om selvfølelse, hva som påvirker den, og hva som kan endre den. Det er faktisk mulig!

- Hva inneholder programmet?

1.0 Hva er selvfølelse?

- 1.1 Selvfølelse er relasjonelt
- 1.2 Hvorfor selvfølelse er viktig
- 1.3 Selvfølelsen står ikke stille
- 1.4 Endring av selvfølelse er krevende!
- 1.5 Selvfølelse litt grundigere forklart

2.0 Hva er en leveregel?

- 2.1 Hvordan leveregler dannes
- 2.2 Hvordan opprettholdes leveregler?
- 2.3 Eksempler på negative leveregler
- 2.4 Utforsk dine negative leveregler
- 2.5 Utfordre og lage nye leveregler

3.0 Selvmedfølelse - en kort innføring

- 3.1 Selvmedfølelse - en praktisk øvelse
- 3.2 Finn din indre omsorg
- 3.3 Hvordan tilgi deg selv for feil
- 3.4 Sett pris på dine positive sider

4.0 Hvordan dine relasjoner påvirker din selvfølelse

- 4.1 Selvhevdelse
- 4.2 Grensesetting

- 4.3 Sårbarhet

5.0 Hva er viktig for deg i livet ditt?

- 5.1 Hva ønsker du å fylle livet ditt med?
- 5.2 Hva er viktig for deg og den du er?

6.0 Hva nå?

- 6.1 Leveregler - en kjapp repetisjon
- 6.2 Selvmødfølelse - en kjapp repetisjon
- 6.3 Selvhevdelse - en kjapp repetisjon
- 6.4 Hva er viktig for deg? - En kjapp repetisjon
- 6.5 Tilbakeskritt eller tilbakefall
- 6.6 Hvordan forebygge tilbakeskritt
- 6.7 Se fremover

Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign symptomer du har før og etter nettkurset (Valgfritt)
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre angst

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/selvfolelse-mestringsverktoy>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/selvfolelse-mestringsverktoy>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>

[3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/8e3b66eda7a197b8c118d04bd1177568/64>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/afb38c3f825c0b50491de159d50dd010/63>

[6] <https://app.assistertselvhelp.no/checkout/e23dd2bfa3260da0358b76cc24f63530/51>