

Ta fram din inre Angelina!

Undrar du vad som får vissa kändiskvinnor att stråla starkare än solen? Det är knappast någon hemlig brygd från en svindyr Hollywood-doktor, bara ett grymt självförtroende. Och du kan lära dig knepen! **AV MY ULVANDER**

► Vilken person blir du när osäkerheten smyger sig på? Blir du en blyg, mindre version av dig själv eller frammanar du en bild av dig själv som en powerkvinna à la Angelina Jolie? Om du stämmer in på det sistnämnda kan vi bara gratulera! Att skaffa dig en självsäker förebild att inspireras av är bland det bästa du kan göra för ditt självförtroende, menar den mentala coachen Stefan Pettersson.

– Se personen framför dig och föreställ dig att du kliver in i henne, förklarar han. Känn hur det är att vara tjejen med så bra självförtroende. Då tränar du dig själv på att kunna agera på ett helt annorlunda sätt.

De som är säkra på sig själva har lärt sig att vara det – det är inget medfött! Med andra ord: Du har precis samma förutsättningar att skaffa dig ett kick-ass-självförtroende som Angelina.

1 Lura knoppen med kroppen

Börja med att se på hur du för dig. Kroppen och hjärnan hänger ihop, och du kan lura dig själv att tänka mer positivt genom att apa efter Angelinas stolta hållning. Sträck på ryggen, skjut bak axlarna och höj blicken.

– Det är svårt att vara hängig och negativ när du med hjälp av kroppen säger något annat till hjärnan, förklarar Stefan Pettersson.

Hela 90 procent av din kommunikation till omvärlden går dessutom omedvetet genom din kropp och utstrålning, så folk kommer att tro att du är självsäker och bemöta dig efter det. Den positiva spiralen är i gång!

2 Nonchalera din oro

Du är knappast ensam om att tänka på vad folk ska tro om dig – men ta en titt på Angie när du känner dig osäker. Har hon någonsin gett sken av att bli berörd av omgivningens negativa kritik?

– Det du kan förändra är dig själv, att ändra andra är väldigt svårt, säger Stefan Pettersson.

Att försöka övertala dig själv att du inte får tänka på andras åsikter brukar dock inte fungera – hjärnan reagerar inte på negationer. Så när du börjar oroa dig, fokusera i stället på dig själv, ditt liv och dina mål. Hjälper omgivningens åsikter dig dit du vill? Inte? Bra, då behöver du dem inte heller.

3 Fake it 'til you make it

So what om du misslyckas någon gång? Det gör även de bästa. Se på Angelinas film *The Tourist*. Den blev en rejäl flopp under premiärkvällen i USA, men hon fortsatte att gå på de andra premiärerna – lugn som en filbunke. Så lägg på ett leende och intala dig själv att du är grym.

– Människor misslyckas inte, planer misslyckas, säger Stefan Pettersson. Det är viktigt att komma ihåg att du som person inte är fel bara för att du kanske fattade fel beslut.

Även om du inte känner dig så lyckad, fortsatt att bete dig som om du har världens bästa självförtroende. Att låtsas tills det blir naturligt fungerar!

Gör som Angie och intala dig själv att du är grym.



En stolt hållning som Angelinas lurar hjärnan till självförtroende.



Många hade säkert åsikter om Angelina i rollen som Lara Croft, men det var bara för henne att ignorera det.



Sure, *The Tourist* blev sågad, men Angelina (och Brad) visade stolt upp sig på premiären ändå.