

**TAL PÆNT  
TIL  
DIG SELV**

**D**u kan lige så godt forstå det: Du har det, du ser i spejlet. Det er dig derinde, og det er jer to resten af livet. Sig pænt goddag, for hun forsvinder ikke!

Dit udgangspunkt for godt selvværd starter hos dig selv. Forveksel ikke selvværd med selvtillid. Du kan være både dygtig, sjov, klog, et sødt menneske og have masser af selvtillid uden at have noget selvværd. Vi kvinder er sååå gode til at se det bedste i andre og det værste ved os selv. Men her er sandheden: Vi er alle smukke!

Jeg er overordnet rigtig godt tilfreds med mig selv. Jeg har sagt goddag til min runde mave og mine babykinder. De er en del af mig. Jeg har været på **alle** kure og været både tykkere og tyndere, end jeg er nu. Men det er lige nu, jeg er mest tilfreds. Jeg har altid vidst, at jeg har pæne øjne og en flot mund. Mit hår er stort og krøllet, mine ben er lange, og jeg ved, jeg har en flot gang.

Som helt ung følte jeg mig bestemt ikke særlig lækker, men da jeg kom i puberteten, fandt jeg ud af at gøre noget ud af mig selv. Jeg havde allerede dengang maven, men gjorde en dyd ud af at fremhæve de positive træk frem for at dække mig til. Jeg gik både i korte, stramme ting og udringede toppe som de andre, men gjorde det på en måde, som passede til min krop. Jeg købte mit første par hæle som 13-årig og lærte hurtigt at gå i dem, for det kompenserede for min rundhed, at jeg gik rank og højt ud i livet. Jeg brugte **alle** mine penge på at komme hos Ken hos Stender og fik både permanentet og farvet mit hår til den store guldmedalje. Jeg elskede at forny mig og finde nye sider af mig selv. Jeg var pæn og yndig den ene måned, semi-punk og sort måneden efter.

»Ja, det har vi alle gjort«, tænker du. »Ja, men gør du det stadig«, spørger jeg så? Husker du at se nye muligheder i dig selv? Er du god til at rose dit hår og være stolt af din barm eller dine flotte ben? Nej, vel! Men nu skal vi lege!

## LILLE SPEJL PÅ VÆGGEN DER

*Stil dig foran dit spejl.* Lad for guds skyld være med at tage tøjet af! Hav noget på, du er glad for at se dig selv i. Ja, det kan sagtens være, det kun er den ene festkjole, du altid føler dig skøn i. Så er det på med den. Jeg vender tilbage til, hvorfor det kun er den ene ting, du er glad for.

Nu står du der. Og så kigger du på dig selv. Som var det første gang. Som var du en anden end dig selv. Bær over med dig selv. Vær sød ved dig selv. Tag dig selv fra toppen og ned. Det er kun dig og mig, og jeg sladrer ikke til nogen.

Glem Jantelov, og at man ikke skal blære sig. For man **skal** blære sig, være stolt og turde sige det. Og tro mig, det kommer du også til! Du kan godt blive ved med at føle dig mindre lækker, så længe du siger det tit nok til dig selv. Men du kan også lige så hurtigt komme til at føle noget andet, når du selv tror på det.

Er du glad for dit hår? Hvis ikke, så få gjort noget ved det. Det er det, man har frisører til. Det er en skøn luksus-oplevelse, og man skal hverken bedøves eller skæres i. Hvis ja, så husk at få det til at sidde knaldgodt hver dag. Pas og plej det, elsk det, og lad det være din glorie af selvværd. Hår er en meget sensuel og kvindelig bonusgave, vi har fået tildelt. De færreste af os taber det, og selv hvis vi gør, er der hjælp i form af skønne parykker og påsætningshår (extensions). Gråt hår kan være **så** flot. I stedet for at gå ned over, at du har mistet din tidligere hårfarve, så se på det på denne måde: Har du ikke været blondine før, kan du prøve det nu. Og var du blondine, har du nu en super fræk version at lege med, som gør, at du kan gå helt i hvidt uden at blive bleg.

**Tilbage til spejlet.** Dit ansigt! Åh, ja. Gå tættere på, kom nu. Du har kigget dig i spejlet mindst to gange om dagen i hele dit liv, fra du var et par år gammel. Du har set dig selv gå fra barn over ung til voksen uden helt at lægge mærke til, hvad der er sket. Jo, jo, du har da lagt mærke til først bumser, så fuger. Men hvor tit har du virkelig kigget efter?

Luk øjnene et øjeblik. Forestil dig ... dig selv. Kan du det? Ikke helt, vel? Åbn øjnene, og kig igen. Din mund, dine øjne, dine kindben, dine ører, din hals. Ja, tiden sætter sine spor. Men kæl for tiden, husk de store momenter i dit liv, hårde som dejlige. Alle sidder i dit ansigt og er en del af dig. Du er måske ikke stram som en 12-årig, men du har heller ikke de problemer, en 12-årig har. Du tvivler ikke på, hvem du er, hvad du skal, hvad du har lyst til (ikke i så høj grad i hvert tilfælde). Den livserfaring har sat sig både i dit sind og i dit ansigt. Du kan jo sjovt nok sagtens synes, at det er både smukt og rigtigt hos andre. Vis samme omsorg for dig selv!

**Lad nu blikket vandre nedad.** Jeg ved godt, jeg sagde, at du ikke skulle tage tøjet af, men hvis du allerede har fået smag for at finde det bedste ved dig selv, er du mere end velkommen til at smide alle eller nogle af kludene.

Hals, kraveben, skuldre. Har du nogle smukke benede nogle af slagsen? Eller er de runde og har englebløde former. Tal pænt til dem, for de var vigtige før og er det også fremover. Denne smukke del af dig taler sit eget sprog.

Mænd har i alle tider drømt og skrevet om denne del af kvinders krop. Den er på en og samme tid fin og feminin og udsender utroligt stærke signaler. Elsker du at gå med rund hals eller V-hals? Kunne du aldrig finde på at have højhalset på? Får for meget tøj omkring halsen dig til at føle dig indelukket? Så er du nok en åben og modtagelig kvinde. Anerkend dig selv for det, og forstå, at dette handler om dine selvfølelser. Går du med højhalset, og elsker du store trøjer

og tørklæder, gør det dig ikke indelukket og stram. Du er nok bare en mere genert og følsom kvinde med behov for at have tid til at se andre mennesker an, før du åbner dig. Anerkend dig selv for det. Dine valg er udtryk for din egen fine evne til at passe på dig selv.

Har jeg ikke nævnt din type endnu, så pyt. Jeg tror, du har forstået systemet. Find det smukke frem ved denne del af dig, og forstå, hvad det er vigtigt for dig at fremhæve. Pynter du dig ikke så meget, eller er du en overpynter, så prøv for sjov at læse mit kapitel om »Smykker, tørklæder og alle de andre detaljer«. Du gør intet forkert. Du kan bare lære noget mere og nyt.

**Tid til en pause.** Måske du lige skal snuppe en kop te eller kaffe. Man skal have nogle små pauser i dette afsnit. Mens du venter på, at vandet koger, så studér dine hænder. Er de smukke? Trænger de til en kærlig hånd (ja undskyld, det måtte jeg jo skrive). Tænk, hvad de står igennem hver dag. Tænk, hvor de har bragt dig. Prøv at tage en let håndcreme på, og masser dem. Neglebånd, fingre, knoer, håndryg og håndflade. Længe siden, du har mærket dem, ikke? De arbejder hårdt for dig hver dag, ligesom dine fødder. Elsk dine hænder og fødder. Det kan godt betale sig.

**Nå, tilbage til spejlet, min egen.** Det er lidt skønt det her, ikke? At se sig selv an. At se de sider af dig selv, du troede, du kendte. Og bang: Pludselig opdager du, at du er meget smukkere lige der, end du kunne huske.

**Nu kommer den svære øvelse.** Nu skal du **kun** finde træk ved din krop, som er pæne. Du må kun fokusere på det, du synes er godt. Også selvom du ikke kan lide at sige det højt ... endnu. Tag dig god tid. Skriv dem på en lille lap til dig selv.

Jeg skrev følgende til mig selv:

*Kære Christina.*

*Hvor har du nogle flotte lange ben, nogle skønne øjne og en flot mund. Tænk, at du aldrig er blevet bred om hofterne. Din barm sidder sgu godt endnu, hva'? Og så efter to børn. Jeg synes, dine kraveben er blevet tydeligere med årene; det ser lækkert ud. Og dit hår ... Det er sgu flot. Det må du være stolt af.*

Skørt? Måske. Men blev du ked af det og trist, mens du skrev det? Nej, vel?

Når du ved, hvad du vil fremhæve og ikke skjule, kan du få meget mere glæde af mine kapitler om kjoler, bukser, sko og så videre. Har du lige opdaget, at du har de skønneste fødder, og har du egentlig altid elsket sko, så ved du nu hvorfor. Hav tillid til dig selv, det giver godt selvværd. Når du bestiller mad på en restaurant, sidder du vel heller ikke og tænker over alt det, du ikke kan lide, for at komme frem til, hvad du har lyst til? Hvis du gør, er det helt galt – og noget, du skal holde op med øjeblikkeligt!

At have et super-optimistisk blik på livet er virkelig noget, som står mit hjerte nært. Det er min tilgang til privatliv, arbejde, udfordringer, mål. Til alt. Og det gør det hele meget sjovere. Nogle kalder mig jubeloptimist, jeg kalder mig bare heldigere end dem. For jeg har det sjovere, mens jeg kæmper med nøjagtig de samme ting som dem.

Hvis din hårde selvkritik og selvjustits ændrer dit liv til det bedre, så skal du bare fortsætte ad det spor. Men hvis du hører dig selv år ud og år ind beklage dig over dit og dat ved dig selv, så slut dog fred med det. Eller operer eller fyld ud eller tab dig eller tag på. Men hold op med det brok, og start med at se det bedste i dig selv!

Øvelsen med spejlet er en, jeg bruger, når jeg er ude at holde foredrag for kvinder om fremtoning og selvværd. Kvinderne bliver bedt om at sidde og kigge på sig selv i spejlet, som var det første gang. Mange kommer grinende op til mig bagefter og siger, at det

virkelig gjorde en stor forskel. At de faktisk ikke har kigget på sig selv i lang tid. Nej, vi bruger mest spejlet til at holde øje med, om alt er, som det plejer. Sig goddag til dig selv, og tal pænt, for pokker. Forelsk dig i dig selv.

## **KAISAS LÆKRE BEN OG FØDDER**

Kaisa har en fod og et ben, som er lidt misfarvet efter en ulykke. Hun fortalte mig, at hun ikke brugte så mange penge eller energi på sko, fordi hun var så ked af det ben.

Den kastede jeg mig naturligvis over med stor fornøjelse. Selvfølgelig skal Kaisa ikke gå i lårkort, men de sko og støvler, hun køber, skal være så skønne, at det er det, man ser, for hun har de flotteste ben og fødder. Vi valgte skønne sko og strømper, og hun lærte at forkæle sin fod og sit ben. Og i dag flatter hun sig og køber blærede sko og støvler, for hun har sluttet fred med sin utilfredshed.

## **LARS MED DE FLOTTE, LANGE ARME**

Lars er en høj og flot **og** smalskuldret mand. Ikke »**men** smalskuldret«. Bemærk mit ordvalg. Han bliver ikke bredere af, at jeg siger »og«, men i det mindste lyder det ikke så negativt. Jeg lærte Lars at gå med skjorte med vest over, for så lægger man mærke til hans flotte, lange arme – og ikke, hvor langt oppe de egentlig starter på hans krop. Get my point?

## TIPS TIL AT BRYDE VANEN

- 1** Prøv at skifte spejl, næste gang du skal lægge makeup. Tag et godt spejl med hen til vinduet, hvis du plejer at stå ude på badeværelset. Du både bryder en vane og får set dig selv med nye øjne. Måske også flottere øjne?
- 2** Jo flere gange du kun taler positivt om dig selv, des mere tror din hjerne på forandringen i din bevidsthed.
- 3** At shoppe med tilgangen: »Nu skal jeg ud og fremhæve det bedste ved mig selv«, må unægtelig være mere succesfuldt end: »Åh nej, de har sikkert ikke noget til mine korte ben og brede røv.«