

EN SPARK I SKREVET

MVP — Övertydlig snabbstart

Av Anders Jakobsson · Streetcoaching 2.0 × Självkänsla

Vad du får

En 21-dagars kurs som blandar gatans råhet med hjärnforskningens verktyg (KBT, ACT, Self-Compassion). Du bygger självkänsla och självförtroende inifrån och ut — utan flum, utan prenumeration.

De 3 vetenskapliga principerna

- 1. KBT (Beck):** Tanke → Känsla → Handling. Ändra tanken, ändra resultatet.
- 2. ACT (Hayes):** Acceptera det du inte kan styra. Handla i linje med dina värderingar.
- 3. Self-Compassion (Neff):** Prata med dig själv som med en vän i kris.

Så använder du kursen — 3 steg

Steg 1 · Mät läget. Rosenberg-testet (10 frågor) + inventering per livsområde. Vet var du står.

Steg 2 · Kör programmet. En övning per dag i 21 dagar. Missar du en dag? Fortsätt. Falla får du. Stanna får du inte.

Steg 3 · Skriv ditt manifest. Fem meningar. Ditt eget. Läs det varje morgon.

De 6 kärnövningarna

- Tankelogg (situation → tanke → känsla → intensitet)
- Sokratisk utfrågning (7 frågor mot kritikern)
- Värderingskompassen (ACT)
- Self-Compassion-pausen (Neff)
- Exponering i mikrodoser
- Kvällsavstämning (3 rader)

Manifest — mall

1. Jag är _____

2. Jag väljer att _____

3. Jag släpper _____

4. Jag går mot _____

5. Idag gör jag _____

Regler för resan

Ingen rör din eka åt dig. Handling slår tanke. Må bättre är ett heltidsjobb. Förändring är oundviklig — riktningen väljer du.

Källor (urval)

Beck, A.T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. · Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. · Neff, K. (2003). Self-Compassion. · Hayes, S. (1999). Acceptance and Commitment Therapy. · Fennell, M. (1999). Overcoming Low Self-Esteem.

© Anders Jakobsson · streetcoaching.se — MVP är en fri sammanfattning. Hela den interaktiva kursen finns på webben.