

TILLITENS ANATOMI

Hvordan vinne tillit
– både til andre og deg selv. Her er noen tips.

Ha integritet,
som vises
gjennom å
leve ut dine
verdier.

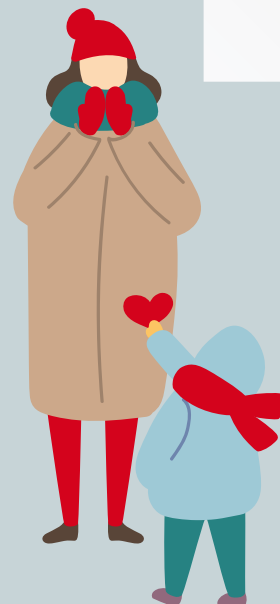
Forsikre om at
det du deler
kan du stole
på at blir hos
meg.

Vis respekt,
og vær tydelig
i forhold til
egne og andres
grenser.

Når du gjør
feil, be om
unnskyldning,
og ta
ansvar for å
reparere.

Vær pålitelig.

Vis generøsitet,
og vær raus
med andre.



TILLITENS ANATOMI

” Tillit bygges ikke av heroiske eller svært synlige handlinger, men gjennom å ta hensyn, å lytte, og gjennom ekte omsorg og samvær”.

Brené Brown

Hva er dette godt for?

Å bygge tillit er kanskje en av de mest spennende og inspirerende – men også mest utfordrende – oppgavene vi har i møte med mennesker. Spesielt de som har opplevd vanskelige ting i livet og som gang på gang har erfart at det er liten grunn til å ha tillit til andre mennesker. Kanskje det også er slik at når vi har et sterkt ønske om å bygge tillit, og vi ikke alltid får det helt til av ulike grunner, så sliter det på oss.

Når vi jobber med å bygge tillit til [de vi skal hjelpe](#), bygge tillit hos hverandre, og noen ganger bygge tillit til oss selv, så kan vi kanskje se litt nærmere på tillitens anatomi*, og fokusere på de delene vi tenker bør styrkes. Kanskje er det slik at vi gjennom å bygge tillit til hverandre også på best mulig måte ivaretar både oss selv og hverandre?

** [Brené Brown – Tillitens anatomi](#)*