

Slut med manglende selvtillid

Selvtillid er drivkraften i 33-årige Anders Søndergaards liv. Siden han var barn, har Anders Søndergaard haft tilliden til at gå efter de beslutninger, han har truffet, og det har givet ham mange succesoplevelser. I dag er han er succesmentor, som lever af at give folk bedre selvtillid, og det tager kun 21 dage at booste sig selv til at kunne, ville og gøre mere i sit liv. Anders Søndergaard viser hvordan i sin nye bog, *Selvtillidsmetoden*.



Da Anders Søndergaard var 14 år, sendte han et brev til Manchester United. Godt nok spillede han kun fodbold på det lokale 2. juniorhold i Svendborg, men den unge dreng troede så meget på egne evner, at han spurgte, om de kunne bruge ham i storklubben.

– Lige fra jeg var helt lille, har jeg altid fået at vide, at de valg, jeg træffer, er de bedste. Derfor bakkede både min mor og fodboldtræner mig også op, da jeg ville sende brevet til den engelske klub. Og jeg fik faktisk svar retur fra deres cheftalenttræner. Han syntes, jeg skulle blive professionel fodboldspiller i Danmark først, men alene det at få et svar viste mig, det var rigtigt at tro på mig selv. Jeg satte brevet i en ramme sammen med de vise ord: ”Hvis du prøver, risikerer du at tabe. Hvis du ikke prøver – har du allerede tabt”, fortæller Anders Søndergaard.

Alle kan give selvtilliden et boost

De vise ord, Anders Søndergaard hang på sin væg som 14-årig, er en leveregel, han har nydt godt af lige siden. Han har altid troet 100 procent på sig selv, og naturligvis er han ikke lykkedes med alt, men han har aldrig været bange for at give sig selv udfordringer. Anders Søndergaard ved, det er hans store selvtillid, der har været den afgørende drivkraft for, at han er kommet dertil, hvor han er i dag. Nu er han succesmentor og brænder for at give andre de samme redskaber og den succesoplevelse, det er at gå efter at nå sine mål, både personligt og arbejdsmæssigt.

– I min nye bog viser jeg, hvordan alle kan booste selvtilliden på 21 dage. Der findes mange andre bøger om selvtillid, men jeg har skåret ind til benet, så man ikke behøver at læse en masse teori, men på en ekstrem jordnær og ligetil måde får de redskaber, der skal til,” siger forfatteren, som udgiver *Selvtillidsmetoden* på Skriveforlaget 26. oktober.

Selvtillid ekstra vigtig i krisetider

Anders Søndergaard ser selvtillid som et immunforsvar. Hvis den krise, der er i samfundet i disse år, er sygdommen, vil god selvtillid kunne hjælpe mange til at tro på, de nok skal få job igen, få vendt den negative kurve i firmaets regnskab, eller hvad det er, man har behov for at tro mere på.

– Selvtillid bringer dig simpelthen hurtigere tilbage på sporet. Og selv om man ikke har fået noget særlig selvtillid indkodet i sin opvækst, er det aldrig for sent. Selvtillidsmetoden er for alle, der ønsker at skabe de succesoplevelser, der ligger i at gå efter at nå de mål og drømme, man har i livet, siger Anders Søndergaard.

Anders Søndergaard stiller gerne op til interview. Han kan kontaktes på telefon 2822 0910.

Titel: Selvtillidsmetoden – boost din selvtillid på 21 dage
Forfatter: Anders Søndergaard
Pris: 149 kroner
ISBN: 978-87-92573-22-3
Sideantal: 177 sider
Udgivelsesdato: 26. oktober 2010
Kan købes hos: Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere, og www.skriveforlaget.dk

Denne pressemeddelelse, forsiden af *Selvtillidsmetoden* samt foto af forfatteren kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.