

Ein herzliches Hallo zu unserer SelbstWERT Reise – Zweiter Tag,

Selbstwert entsteht durch eine andere neue Haltung - die Haltung kannst du immer einnehmen und sie sollten deine drei Begleiter in der Zukunft sein: Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen - Selbstwert und um diese drei Punkte gut in deinem Leben integrieren zu können, brauchst, du deine Selbstfürsorge.

Du musst wissen, wo du stehst - Kindheit oder kennst du dich selber zu wenig? Da darfst du dann erst mal ansetzen und deswegen gehe heute und morgen in deine Selbstfürsorge. Selbstfürsorge braucht Zeit. Zeiträume in denen wir zu uns kommen. Zeiten, in denen sich etwas zeigen und entfalten darf.

Du verdienst es glücklich zu sein, egal wo in deinem Leben. Doch solange du nur durch andere glücklich bist oder wirst, ist dein Leben immer auf einem wackeligen Podest. Sorge gut um dich, dass du dadurch alleine schon glücklich bist.

Stell dir immer wieder die Fragen: Was brauche ich gerade selbst? Wer bin ich, wenn ich alles, was mich gerade Energie kostet und wovon ich glaube, es in einer gewünschte Weise tun zu müssen, sein lasse?

Fange ab heute an die Dinge zu tun, in denen du dich auf dich selber verlassen kannst.

Tu Dinge, die dir ein gutes Gefühl geben und ein Gefühl von: Das habe ich geschafft!

Wiederholen ... Wiederholen ... Wiederholen ... so sickert es in dein Unbewusstes.

So lernst du dich besser und näher kennen, denn du wirst dir nur selber vertrauen (Selbstvertrauen) wenn du dich besser kennst, ist nichts anderes als wie bei einem Fremden.

Weil du kein Selbstvertrauen hast, zählst du unzählige Gründe auf, warum du etwas nicht tun kannst; warum jetzt nicht der Zeitpunkt dafür ist; warum du noch ein Zertifikat brauchst oder eine zusätzliche Ausbildung.

Also gib deine Verantwortung nicht an diese Gründe ab. Erkenne, wo du stehst und beginne Dinge zu tun, die dir selber bestätigen, ich kann mich auf mich verlassen. Gib dir selber eine Garantie.

So bestimmst DU also deinen Selbstwert und niemand anderer. Lerne dich also besser kennen, es lohnt sich in jeder Hinsicht. Denn du hast hier jetzt noch nicht mal eine Blockade oder einen verdrehtes Mind Set ... du bist arm an Mut (Armut) und hast zu wenig Vertrauen dir gegenüber und das nur, weil du dich nicht so gut kennst.

Stelle dir die nächsten Fragen und beantworte sie dir schriftlich: Was könnte ich tun, ausprobieren, um mich besser kennenzulernen?

Was tue ich in meinem Leben dafür, um meine Bedürfnisse und meine Person wichtig zu nehmen?

Was könnten kleine Schritte sein, um mich selbst wichtiger zu nehmen?

Sei begeistert von dir, lobe, anerkenne und wertschätze dich selber. Warte nicht darauf das es andere tun. So löst du gleich so komische Glaubenssätze wie: Eigenlob stinkt!, auf.

Wie gesagt und schon geschrieben, dass alles wird dir NullKommaNull bringen, wenn du die Dinge nicht tust und dafür ein Gefühl entwickelst.

Bis morgen in der nächsten Mail und Abends im Webinar.