

Selbstwert Reise Tag 3

Willst du gut sein oder ganz?

C. G. Jung

Willst du perfekt sein oder authentisch?

Geistige Welt

Selbstbewusstsein ist dein Schlüsselement für deine Lebensqualität. Baust du es dir gewissenhaft auf, eröffnest du dir dadurch so viele Möglichkeiten, dein Leben so zu gestalten wie es dir eben entspricht. Lässt du es verkümmern, wirst du passiv, erfolglos und unzufrieden.

Diese 5 Tage Reise und die Inhalte anzuschauen und durchzulesen, ist ein wichtiger Schritt, die bei dir Motivation und Tatendrang auslösen kann. Doch genau diesem Tatendrang musst du nachgehen. Meine Inhalte nur zu hören und zu lesen, wird zu keinen Resultaten bei dir führen. Es wird eher für Frustration sorgen, so wie ich es bei dem Thema: Welche Garantie gibst du dir und wie kannst du dich auf dich selber verlassen, geschildert habe. Du wirst feststellen, trotz aller guten Absichten bist du nicht Selbstbewusster geworden und es hat sich wieder nichts in deinem Leben geändert. Meistens ist das ein Bumerang in die entgegengesetzte Richtung. Misserfolg ist nämlich das schlimmste für unseren Selbstwert, denn das bedeutet, mein Vertrauen in mich schwindet.

Es gibt kein mystisches Geheimnis und kein neumodernes Tool oder eine App die dir das bringt und dann ist dein Selbstwert geboren. Nein, es ist der Weg der kleinen Schritte.

Denn wir können nicht von einem niedrigen Energielevel (Sorge, Zweifel) gleich und mit einem Schritt zu einem hohen (Glücklich, Freude) springen. Von einem Gedanken, der sich schwer anfühlt, nicht direkt zu voller Lebensfreude.

Deswegen nimm dir dein Blatt oder dein Büchlein, in welches du alle deine großen und kleinen Erfolge; was du geschafft hast usw. alles was dir ein gutes Gefühl schenkt, ergänze es, lese es immer wieder durch und finde heraus, welche Handlungen im Alltag schenken dir ein gutes Gefühl.

Lasse dich von dieser Einfachheit nicht täuschen. Es sind immer die einfachen Dinge, die das Ruder wirklich rumreisen.

Wenn ich zu Hause arbeite, dann ist mein Esstisch mein Schreibtisch und ich mache ihn mir immer zu meinem Happy Place. Es bedeutet, er ist sauber, Blumen stehen drauf, mein Buddha mit einer Kerze und dann evtl. die Bücher, die ich brauche. Mein Happy Place ladet mich sprichwörtlich ein und mit einem super guten Gefühl, setze ich mich hin und gehe meine Arbeit an. Alles zählt. So lange du dich danach besser fühlst. DU dich. Es ist

völlig egal, was andere machen. Hier geht es nur um dich. Für andere kann genau das völlig belanglos sein. DU zählst.

Zusatzaufgabe: Mache bis zum Freitag unserem Abschluss Webinar mindestens eine Sache täglich aus deiner Liste. Spüre bitte bewusst, wie es dir danach besser geht.

Muss ich da jetzt nochmals erwähnen, es hilft deinen Selbstwert zu steigern, wenn...wenn du es machst natürlich? Ich hoffe nicht. Je mehr davon, umso besser. Habe beim Abschlussseminar dein Büchlein mit bei der Hand. Es ist deine Aufgabe die Inhalte dieser Reise auf dein Leben zu übertragen, denn jedes Leben ist anders.

Selbstwert ist nichts Massentaugliches, es ist etwas Individuelles.

Deswegen sind diese kleinen und so scheinbaren Übungen auch super, um dich von Fremdbestimmungen zu lösen. Ich trinke, um dir ein weiteres Beispiel zu nennen, meine Cafè sehr gern aus einer bestimmten Tasse, auch sie gibt mir ein gutes Gefühl. Es ist meine Tasse und bei dieser Handlung habe ich mir so Aussagen wie: Ach, die andere Tasse tut es schon auch für mich., radikal abgewöhnt. Nein, ich trinke aus meiner Tasse und Punkt

Nimm dir nicht die Chance dich besser zu fühlen, Claudia! Auch wenn das jetzt so simpel und einfach klingt. Es geht hier auch um keine Brigitte Esoterik. Ich sagte ja schon. Deine größte Herausforderung hier (und auf dem Weg zu Erfolg) ist das Umsetzen. Denn von nichts kommt nichts. Ich gebe dir hier Fakten an die Hand und was du daraus machst, liegt ganz bei dir.

Wenn du das Ganze nur durchdenkst, bringt es einfach nichts.... also komme vom Denken und Wissen ins Tun.