

Wie du dir selbst mehr vertraust

Zusammenfassung:

Selbstvertrauen ist ein entscheidender Faktor auf dem Weg zu großen Selbstbewusstsein. Schenke dir selbst mehr vertrauen - sei dein eigener größter Fan. Glaube an deine Fähigkeit, schlechte Situationen ins Bessere wenden zu können und bewahre vor allem immer die Ruhe und stress dich nicht. Rede dir selbst Mut zu und glaube daran, dass du es schaffen wirst, aus diesem Loch raus zu kommen. Siehe die schweren Phasen im Leben als Herausforderung, denn alles was dich nicht umbringt, macht dich nur stärker!

Fange damit an, indem du deine negativen Gedanken mit positiven ersetzt. Visualisiere deine Ziele regelmäßig und lasse dich dabei von Glücksgefühlen durchfluten, denn unsere Gedanken und Vorstellungen werden erst dann stark und erstrebenswert, wenn mit ihnen starke Gefühle verbunden sind. Dieser Prozess wird dein Selbstbewusstsein stärken, da du dein Ziel immer vor Augen hast und dein Selbstvertrauen steigt, da du dir den Weg zu deinem Ziel täglich visuell vorstellst und somit den halben Weg schon hinter dir hast.

Übung:

Visualisiere ab jetzt immer dann, wenn du gerade nichts zu tun hast, was deine Aufmerksamkeit anderweitig fordert. Stelle dir deine Zukunft detailreich vor. Dabei ist es nicht nur wichtig, was du siehst, sondern vor allem das, was du dabei fühlst. Die Gefühle werden dir den nötigen Ansporn geben, deine Ziele zu verfolgen.