



Du darfst Dich selbst mögen! ;-)

Sie können ganz einfach und leicht Eigenliebe lernen und trainieren und ihr Selbstwertgefühl stärken!

Hallo liebe/r Leser/in,

ein Thema, das meine Leserinnen und Leser immer wieder bewegt, ist der Selbstwert. Das, was wir über uns denken, von uns fühlen und wie sehr wir uns selbst lieben beeinflusst unser gesamtes Leben. Ein starkes Selbstbewusstsein gehört zu den wichtigsten Eigenschaften eines glücklichen und erfüllten Lebens. Es sorgt für mehr Gelassenheit, hilft Emotionen und Gefühle einfacher zu kontrollieren und sorgt für eine innere Ruhe.

Je mehr wir uns selbst lieben und wertschätzen, desto mehr können wir andere lieben und schöne Beziehungen aufbauen. Es gibt weniger Streit, Auseinandersetzungen und stattdessen mehr Frieden und Zusammenhalt. Mit einer starken Persönlichkeit werden wir glücklicher. Wir werden unser eigenes Vorbild und sind mit uns selbst zufrieden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um das Selbstwertgefühl zu stärken und die latent vorhandene innere Unruhe abzulegen. Eine einfache Methode, die Sie ganz leicht in Ihren Tagesablauf integrieren können, möchte ich Ihnen hier kurz vorstellen:

Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die Sie an sich selbst mögen

In jedem Menschen steckt etwas Großartiges. Jeden Tag bewirken wir wundervolle Dinge, die wir selbst oft übersehen. Stattdessen fällt der Fokus häufig auf die Dinge, die wir falsch gemacht haben oder noch nicht so gut können.

Die Frage am Abend "Mit welchen 3 Dingen bin ich heute mit mir selbst zufrieden?" hilft, den Fokus neu zu setzen und baut auf. Es müssen keine spektakulären Dinge sein. Vielleicht haben Sie jemandem einige Minuten zugehört, der es gerade brauchte, sind nach der Arbeit konsequent ihre Waldstrecke gelaufen, haben die Treppe genutzt oder waren pünktlich auf der Arbeit.

Eine Liste, in der Sie die positiven Eigenschaften aufschreiben, hilft Ihnen die Perspektive zu wechseln und das Wunderbare in sich zu selbst zu entdecken und zu sehen. Loben Sie sich selbst, dann können Sie auch von ihren Mitmenschen gelobt werden.

Fangen Sie am besten heute noch damit an. Wer sein Selbstwertgefühl stärkt, wird unabhängiger von der Meinung anderer und lebt angstfreier und selbstbestimmter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude bei den ersten Schritten zur Stärkung des Selbstwertgefühls und eine schöne Zeit bis zum nächsten Newsletter im Juni.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern