

3 Hacks für mehr Selbstliebe im Alltag



Übung 1

Diese Übung ist erstmal ungewohnt aber so unglaublich kraftvoll. Das nächste Mal, wenn du draußen unterwegs bist, lächle so viele fremde Menschen wie möglich an. Auch, wenn es sich am Anfang komisch anfühlt, wirst du schnell merken, wie schön es ist, wenn die andere Person zurücklächelt. Sieh dies als etwas, das du in die Welt hinaus gibst, etwas, womit du die Welt zu einem besseren Ort machen kannst. Je öfter du diese Übung machst, desto selbstbewusster wirst du durch die Straßen laufen und von innen heraus strahlen.

Übung 2

Stelle dir einmal vor, du hast Engelsflügel. Bewege dich durch den Tag genau so, als hättest du riesige Flügel am Rücken. Du wirst sehen, wie sich deine Haltung ändert und somit auch die Wahrnehmung anderer Leute dir gegenüber. Coaches und Speaker trainieren damit vor und auf der Bühne ihr Selbstbewusstsein. Du kannst wieder frei atmen und auch dich selbst damit ein ganzes Stück größer zaubern - ein unglaublich tolles Gefühl.

Übung 3

Höre auf dich mit deinen Gedanken zu identifizieren. Du bist nicht deine Gedanken und du hast immer die Chance deine Gedanken neu zu sortieren oder einfach zu ignorieren. Unsere Gedanken werden von unserem Ego gesteuert, welches immerzu versucht uns vor möglichen Gefahren zu beschützen. Das ist manchmal gut aber oft stehen wir uns auch einfach selbst im Wege. Probiere einmal, wenn du das nächste Mal einen Gedanken wie "ich kann das eh nicht" oder "ich bin zu dumm" denkst, diesen Gedanken zu ignorieren oder besser noch ihn umzukehren. Dies ist eine harte Übung aber je öfter wir positive Gedanken über uns selbst haben, desto mehr verändern wir unsere Haltung und unser Selbstbewusstsein.

