

TIPPS, UM SELBSTBEWUSSTER ZU WERDEN

Weißt du eigentlich, WIE du wirklich bist?

----- Wie wundervoll? -----

Wie wertvoll, einzigartig und komplett.

----- *genauso wie du bist.* -----

Sei dir *deiner selbst bewusst*, sowohl deiner *Stärken* als auch deiner *Schwächen*.

----- GLAUB AN DICH UND DEINE FÄHIGKEITEN -----

- Denn wenn du an dich selbst glaubst, an deine Fähigkeiten, dass es für alles eine Lösung gibt und auch an andere glaubst, dann findest du auch immer eine Lösung.

----- STREBE NACH MEHR -----

- PRAKTIZIERE/übe immer und immer wieder - Mit mentaler Power allein ist hier nichts getan, sie braucht Handlung! D.h. probiere aus, tüftle herum, learning by doing.
Merke dir: Es wird immer andere Menschen geben, die vielleicht smarter oder talentierter sind oder in einem Bereich über mehr Erfahrungsschatz verfügen als du. Aber lass dich davon nicht unterkriegen und lerne von ihnen.
- Werde ein Experte auf DEINEM Gebiet, das bedeutet: Übung macht den Meister!
Jeder war einmal ein Anfänger, also sauge das Wissen weiterhin wie ein Schwamm auf, setze es in der realen Welt um, sammle Erfahrungen und gebe deine Expertise weiter, denn nur so wirst du zu einem richtigen Experten.

----- BLEIB DIR TREU -----

- SEI AUTHENTISCH - Du musst nicht so wie andere sein, um geliebt zu werden. Sei einfach nur DU. Handle so wie es deinen Gedanken, Emotionen, Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen entspricht.
- Vergleiche DICH nicht mit anderen und versuche niemals jemanden zu kopieren. Eine Blume macht sich doch auch keine Gedanken, ob sie mit der anderen mithalten kann, sie blüht einfach! Denn die Wahrheit ist, du bist bereits einzigartig und daher wird auch alles, was du tust, besonders. Denn niemand auf der ganzen Welt kann Dinge auf genau die gleiche Art und Weise sagen oder tun wie du.

----- VERSUCHE DEINE ZIELE ZU ERREICHEN -----

- Brich dein Ziel in TEILZIELE und stelle DICH Herausforderungen aber nur so, dass du sie bewältigen kannst. Also sieh nicht nur den unbezwingbaren Riesenberg, sondern gehe Step by Step in Richtung Ziel! Wir unterschätzen nämlich total oft, was wir im Laufe eines ganzen Lebens erreichen können.
- Höre nicht auf DEINE innere kritische Stimme, sie lässt DICH viel zu sehr in DEINER gemütlichen Komfortzone. Traue DICH stattdessen etwas zu wagen, mutig zu sein und die Stimme in positive Taten umzuwandeln. Dadurch wirst du sehen, wie viel du erreichen kannst und wie glücklich du sein kannst, wenn du einfach mal DEIN Ding durchziehst.

----- SEI STOLZ AUF DICH -----

- Feier DEINE Erfolge z.B. anhand deiner Geschafft Liste. Trage einfach deine erreichten Ziele ein, reflektiere diese & ja ich meine es Ernst „FEIER DICH“ dafür und koste das schöne Gefühl, erfolgreich zu sein aus!
- Nimm Lob und Komplimente dankbar an - Denn du hast es verdient! Und scheue dich nicht, andere Menschen zu loben oder ihnen ein Kompliment zu machen.
- Akzeptiere und ❤️ DICH selbst. - Wenn du dich selber liebst und dich gern hast, bist du voller Lebensenergie und Liebe, somit willst du dies natürlich auch mit deinen Mitmenschen teilen. Darüber würden sich deine Mitmenschen und du bestimmt freuen. Hört sich doch gut an oder nicht? 😊

----- QUOTE 4 YOUR LIFE -----



----- Viel Spaß beim Ausschneiden, XOXO deine Tanja ♥ -----