



Gerold Walter.
Entfalte dein volles Potenzial

SELBSTWERT STÄRKEN

IN VERBINDUNG MIT DIR SELBST KOMMEN



SELBSTWERT STÄRKEN: IN VERBINDUNG MIT DIR SELBST KOMMEN

Diese Übung eignet sich sowohl für die Einzelarbeit als auch in Gruppen. Sie fördert Selbstannahme, emotionale Stabilität und ein positives Selbstbild. Die folgenden Sätze sollten langsam, bewusst und vor allem laut gelesen werden.

Nach jedem Satz folgt eine Pause mit einem tiefen Atemzug, damit der Satz innerlich wirken kann.

Je öfter du die Sätze wiederholst, desto tiefer können sie sich in deinem Erleben verankern.

SÄTZE ZUR SELBSTWERTSTÄRKUNG

- ▷ Ich bin so, wie ich bin, gut.
- ▷ Ich mag mich.
- ▷ Ich nehme mich an – mit allem, was ich bin.
- ▷ Ich bin ein einzigartiger Mensch.
- ▷ Ich nehme meine Weiblichkeit / Männlichkeit / Diversität an.
- ▷ Ich nehme meinen Körper an, so wie er ist.
- ▷ Ich vertraue mir.
- ▷ Ich bin gut genug.
- ▷ Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
- ▷ Ich übernehme Verantwortung für mich und mein Leben.
- ▷ Ich werde alles schaffen, was ich wirklich will.
- ▷ Ich halte auch unangenehme Gefühle aus.
- ▷ Ich bin dankbar für mein Leben.
- ▷ Ich bin dankbar für das, was ich habe.
- ▷ Ich bin dankbar für meine Freunde und Beziehungen.
- ▷ Ich öffne mein Herz für mich und andere.
- ▷ Ich bin verbunden mit meiner inneren Kraft.
- ▷ Ich bin ein wunderbarer Mensch.
- ▷ Heute ist ein richtig guter Tag. Vielleicht sogar der beste, den ich je erlebt habe.

Ich wünsche dir eine kraftvolle und wohltuende Begegnung mit deinem Selbstwert.

