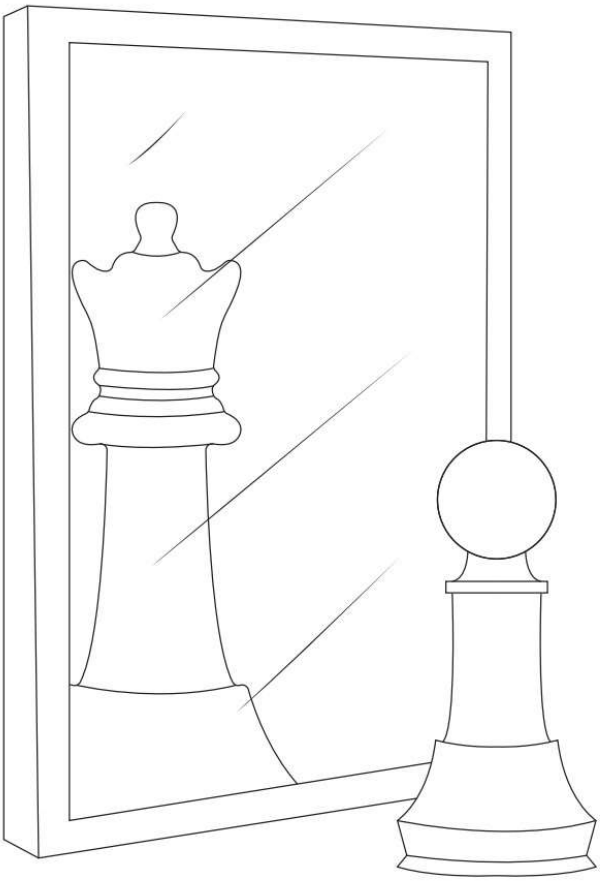
Ich bin wertvoll!



Mehr Selbstvertrauen im Alltag

Ich bin: _____

Ergänze den Satz mit Deinem Namen:

Ich, _____, bin wertvoll.

Schreibe diesen Satz bitte selbst:

_____

Nochmal:

_____

Sage diesen Satz nun 3x möglichst laut,
Deine Augen sind dabei geschlossen.

Wie fühlt sich das für Dich an?
Was macht es mit Dir?

Das habe ich bisher schon alles geschafft:

Respekt vor Deinem bisherigen Weg. Nur Du weißt, wie schwierig es oft war. Doch Du bist trotzdem auf Deiner Reise dieser besondere, liebenswerte Mensch geworden. Du kannst stolz auf Dich und Deine Entwicklung sein!

Das sind meine Stärken:

Ideen: Was machst Du gerne? Was fällt Dir leicht?
Welche 5 Worte beschreiben Dich am besten?
Was mögen andere an Dir? Wofür bekommst Du Lob?

Was bleibt Dir von Deinen Stärken,
wenn einmal wirklich alles schief geht?

Genau, Du bist und bleibst ein wertvoller Mensch!

So kann ich anderen helfen:

Du brauchst keine großen Taten zu vollbringen, um anderen zu helfen. Für Deine Lieben „einfach“ da zu sein, ihnen Deine Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, macht in ihrem Leben schon einen positiven Unterschied. Dafür sind sie Dir dankbar. Schön, dass es Dich gibt!

Ich mag mich, weil…

Du hast allen Grund, Dich zu mögen
und selbstbewusst durchs Leben zu gehen!

Tipp: Frage auch Deine Lieben – was mögen sie an Dir besonders?

Fazit meiner Notizen & Ausarbeitungen:

Welche Gedanken tun mir im Alltag gut,
geben mir Zuversicht und mehr Selbstvertrauen?

**Setze Deine Power-Gedanken im Alltag
immer wieder gezielt ein, bis sie felsenfest
in Dir verankert sind und Dir Energie geben!**

Du willst mehr Selbstvertrauen?

Alles, was Du brauchst, hast Du bereits in Dir!

Hier habe ich für Dich meine besten Impulse aus den vielen Coachings mit jungen Menschen zusammengestellt. Damit entwickelst Du Dein nachhaltiges, felsenfestes Selbstvertrauen.

Nimm dieses Heft gerne in Deinen Alltag mit. Lass‘ die Impulse erst einmal auf Dich wirken. Nach und nach kommen Dir die Antworten in den Kopf. Du bist der Experte für Dich.

Viel Freude und gute Erkenntnisse!

Dein Paul

Mental- & Entspannungstraining:
www.deine-bestleistung.de

Bildnachweis Cover: von Jannis Greiwe gezeichnet