

Stärkung des Selbstvertrauens



ENTWICKLE ANGEMESSENE GRUNDÜBER- ZEUGUNGEN



Mach es einfach, doch
mach es **einfach**



Lerne, wie du eine positive und stärkende Beziehung zu dir selbst entwickeln kannst



Entdecke die Kraft der Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz




Finde neue Wege, um deiner geistigen Gesundheit und deinem Wohlbefinden Priorität einzuräumen

**90 Tage
Challenge**



Überzeugungen für den Tag



Tag 1

01

Beginne den
Tag mit einem
Lächeln

02

Gestern ist
vorbei -
was zählt ist
das HEUTE

04


Nichts kann
so schlimm
sein, dass ich
damit nicht
fertig werde

03

Nimm dich in
den Arm und
sage dir,
dass du dich
lieb hast

MACHE AUS JEDEM TAG
ETWAS BESONDERES
FÜR DICH

Überzeugungen für den Tag



Tag 2

05

Fehler sind
bedauerlich,
doch keine
Katastrophe

06

Ich möchte
mich
jeden Tag
verbessern

08


Ich darf ein
fehlerhafter
Mensch sein.

07

Ich suche
nach den
Ursachen, um
aus Fehlern zu
lernen

**ICH MAG UND
AKZEPTIERE MICH SO,
WIE ICH BIN
- MIT MEINEN STÄRKEN
UND SCHWÄCHEN**

Überzeugungen für den Tag



Tag 3

09

Ich lobe
mich dafür,
was ich gut
mache.

10

Es gibt immer
etwas, über
das ich mich
freuen kann.

12


Ich mag
mich, auch
wenn andere
mich nicht
mögen.

11

Meinungen
und Worte
anderer
können mir
nichts
anhaben.

**ICH BIN
LIEBENSWEHT,
SO WIE ICH BIN.**

Überzeugungen für den Tag



Tag 4

13

Andere
haben das
Recht, zu tun
und zu sagen,
was sie sagen

14

Ich bin
wichtig. - Ich
liebe mich,
wie meinen
Nächsten.

16


Ich werde
lächeln und
mich
wohlfühlen

15

Ich bin für
mich selbst
verantwortlich
und kümmere
mich um mich

**ICH BESTIMME,
WIE ICH MICH
FÜHLE.**

Überzeugungen für den Tag



Tag 5

17

An schlechten Tagen werde ich mich an die letzten Tage erinnern.

18

Manches Mal werde ich mich anstrengen, um mich wohl zu fühlen

20

Zuversichtliche und optimistische Gedanken sollen mich begleiten.

19

Ich habe die Chance, jeden Tag zu einem Besonderen zu machen.

MEINE GEDANKEN
ENTSCHEIDEN DARÜBER,
WIE VIEL
SELBSTVERTRAUEN ICH
BESITZE



Du wirst von dieser Übung nur profitieren, wenn Du die Verse 90 Tage lang täglich mehrmals liest und wiederholst.

So lernst Du, angemessene Grundüberzeugungen über Dich selbst zu entwickeln und Dein Selbstvertrauen zu stärken.





Denke immer daran:

Du fühlst dich wie der, für den Du Dich hältst.

Wenn Du Deine Einstellung zu Dir änderst, wird sich auch Dein Selbstwertgefühl ändern!

