



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Selbstwert erhöhen und erkennen

Mach Dir bewusst, welch wunderbare Frau Du bist!

Deine Affirmation für heute:

Ich bin ein wunderbarer Mensch voller Liebe!

Für die heutige Aufgabe benötigst Du etwas Zeit und Ruhe. Ich möchte, dass Du erkennst, welch wunderbare Eigenschaften Du hast, was Du alles kannst, wie schön Du bist – und: dass sich jeder Mann glücklich schätzen kann, DICH als Frau an seiner Seite zu bekommen.

Diese Übung wird Dein Selbstbewusstsein steigern und somit Deine Ausstrahlung verbessern. Du wirst regelrecht strahlen, weil Du um Deine Stärken weißt. Das macht Dich automatisch attraktiver und anziehender.

Jede von uns trägt Schätze in ihrem Innern, deren sie sich nicht bewusst ist. Zu diesen Schätzen zählen beispielsweise die Fähigkeiten, Mitgefühl zu zeigen, mit anderen durch ein Lächeln zu kommunizieren oder auch sich in der Fantasie etwas ausmalen zu können.

Was tun aber wir Frauen normalerweise? Richtig: wir machen uns klein: „Ach, das kann doch jeder, das ist doch nichts besonderes!“ Und dann legen wir schnell wieder den Fokus auf unsere (vermeintlichen) Schwächen: „Ich habe keinen Ehrgeiz.“ „Dafür bin ich nicht schlau genug.“ Oder auch profane Dinge: „Ich mag Bügeln nicht.“ „Wenn ich noch jünger wäre, dann...“



Überlege einmal, wie oft Du täglich negative Gedanken über Dich hegst und wie oft Du hingegen im Vergleich Dich über Dich freust, Dich lobst und somit gut fühlst – fällt Dir etwas auf?

Aber wie sollst Du ausstrahlen, wie wunderbar Du bist, wenn Du die meiste Zeit negativ über Dich denkst? Das geht nicht! Du strahlst das aus, was Du über Dich denkst, wie Du Dich fühlst – und das ist völlig unabhängig von Alter und Aussehen!

Vielleicht hast Du es auch schon erlebt: da gibt es eine Frau, die in Deinen Augen nichts besonderes ist, nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht, ihr Ding durchzieht oder irgendwie „schräg“ ist - aber die Männer stehen auf sie, sind begeistert von ihr und Du denkst Dir: das gibt es doch nicht. Was finden die bloß an der?

Ich kann es Dir inzwischen sagen (früher war es mir auch ein Rätsel): es ist ihre Ausstrahlung. Sie weiß, wer sie ist, was sie ausmacht, was sie kann und was sie will. Und das alles kombiniert mit innerer Zufriedenheit und einer gewissen Liebe zu den anderen. Das macht unwiderstehlich; einer solchen Person möchte man gerne nahe sein!

Und weißt Du was? Das Ganze ist gar nicht so schwer, wenn man weiß, wie man vorgehen muss.

Die nächsten Tage werden wir an Deiner Ausstrahlung, Deinem Selbstwertgefühl „arbeiten“. Du wirst staunen, was Du plötzlich an Dir entdeckst! Ja, es ist eine spannende Reise zu Dir selbst.

So, dann lass uns loslegen:

Im ersten Teil geht es um Äußerlichkeiten. Stell Dich am besten vor einen Spiegel und schreibe alles, wirklich alles auf, was Dir an Dir gefällt. Vergiss vor allem die kleinen Stellen nicht. Vielleicht gefallen Dir Deine Ohrläppchen besonders gut oder der süße Leberfleck auf Deiner Schulter....

Bitte achte darauf, nichts negatives über Dich zu denken. Wenn Dir etwas nicht gefällt, geh einfach darüber hinweg und denke nicht etwa: zu breiter Hintern, blödes Doppelkinn...

Merkst Du: das ist doch wesentlich mehr, als Du noch zu Anfang dachtest, worauf Du stolz sein kannst, oder?



Im zweiten Teil nehmen wir uns Deine Charaktereigenschaften vor. Zähle wirklich alles auf, wie: ich bin treu, ich bin nicht nachtragend, ich bin großzügig...

Ja, ich weiß, hier sind wir Frauen zu schnell fertig, weil wir uns oft zu gering schätzen. Lass Dir deshalb Zeit, überlege, sammle – und frage vielleicht auch eine nahestehende Person, welche Charaktereigenschaften sie an Dir schätzt – da wirst Du sicher staunen!

In Teil drei geht es um das, was Du gut kannst. Ja, auch das macht Dich als Person aus: Kuchen backen, Ordnung halten, Organisieren, mit Tieren umgehen, Auto fahren...

Schreib alles auf, auch Dinge, die Du für selbstverständlich oder für zu gering hältst!

Bei Teil vier notierst Du, worüber Du gut Bescheid weißt. Womit kennst Du Dich aus? Meist sind dies Dinge, die uns interessieren, z.B. die Zusammenhänge in der Politik, alles über Frankreich, Kunst, das Ökosystem des Waldes....

Im fünften Teil schreibst Du alles auf, was Dir Freude macht. Das können kleine und große Dinge sein: ein Buch in der Badewanne lesen, das Wochenende verschlafen, Rosamunde Pilcher Filme schauen, Pilze sammeln, Kreuzfahrten machen...

Lass Dir dafür wirklich ausreichend Zeit und notiere immer wieder, wenn Dir etwas einfällt.

Du bist fertig? Dann schau Dir Deine Liste an: Ist das nicht toll?



Siehst Du, was für eine wundervolle Frau Du bist und wie viel Du zu bieten und zu geben hast?

Verstehst Du, was ich meine, wenn ich sage: der Mann, der Dich bekommt ist ein Glückspilz mit einer solchen Frau an seiner Seite! Wie glücklich muss er sein, von Dir geliebt zu werden und Dich lieben zu dürfen!

Spürst Du, wie wundervoll Du bist, wie einzigartig und liebenswert?



Dazu noch eine einfache Übung, die das alles aber ganz wunderbar ergänzt:

Stell Dich aufrecht hin, Füße etwas auseinander. Richte Dich auf, Kopf hoch, stemme die Hände in die Hüften.

Bleibe so eine Minute lang stehen und spüre ein neues Selbstbewusstsein!

Diese Übung kannst Du jederzeit durchführen, wenn Du traurig oder in schlechter Stimmung bist. Du wirst Dich sofort besser fühlen. Die äußere Haltung überträgt sich auf Dein Inneres.

Mentaltrainer empfehlen, diese Übung kurz vor Verhandlungen durchzuführen und so gestärkt und selbstbewusst auftreten zu können.

