

## Was ist gut für unser Selbstvertrauen?



Als Dankeschön für viele Antworten auf meine Frage in Facebook „Was ist gut für unser Selbstvertrauen?“ habe ich sie kurz zusammengefasst. Hier sind die ausgewählten Ideen:

### Hier sind die Ideen:

#### Idee Nr. 1:

Täglich an sich selbst glauben und dranbleiben.

#### Idee Nr. 2:

Positive Erfahrungen sammeln, Ergebnisse erzielen und Bestätigung erfahren. Bestätigung und Anerkennung gehören zu ursprünglichen Bedürfnissen der Menschen.

#### Idee Nr. 3:

Was du heute kannst besorgen, verschiebe das nicht auf morgen! Aufschieberitis nicht zulassen.

**Idee Nr. 4:**

Kontinuierlich an sich selbst arbeiten und weiterentwickeln.

**Idee Nr. 5:**

Sich Ziele setzen und kontinuierlich darauf hinarbeiten.

**Idee Nr. 6:**

Erfolge feiern und Erfolgserlebnisse genießen.

**Idee Nr. 7:**

Meditation und Reflexion, um mit sich selbst in Kontakt sein und innere Haltung und Ziele zu klären.

**Idee Nr. 8:**

Mutig man selbst sein und Veränderungen annehmen. Alles ist im Wandel. Mit Veränderungen tanzen  Dafür brauchen wir selbstbestimmte Ziele!

**Idee Nr. 9:**

Erfolgserlebnisse als Stärkung des Selbstvertrauens.

**Idee Nr. 10:**

Sich selbst im Spiegel betrachten und sich selbst lächelnd begegnen.

**Idee Nr. 11:**

Liebe geben und empfangen, ein grundlegendes Bedürfnis. Das ist wie Wasser für den Fisch.

**Idee Nr. 12:**

Selbstvertrauen durch Vertrauen in sich selbst und das Leben stärken.

**Idee Nr. 13:**

Bewusstsein für sich selbst in allen Lebensbereichen entwickeln.

**Idee Nr. 14:**

Lob und Eigenliebe, Vertrauen in sich



**Idee Nr. 15:**

Ehrlichkeit und Authentizität sich selbst gegenüber.

**Idee Nr. 16:**

Alle Ergebnisse positiv betrachten und Chancen zur Weiterentwicklung sehen.

**Yehhh, wir können :-)**



❤ Herzlich mit besten Wünschen für dich

Soheila

Du bist Garant für eine glückliche Beziehung.

Verstehe dich selbst, komm dir selbst auf die Spur.

**Lass uns reden – telefonisch kostenfrei und unverbindlich:**

<https://soheila-mojtabaei.tucalendi.com/soheila-mojtabaei/20min-call>

