

Was ist gut für unser Selbstvertrauen?



Als Dankeschön für liebevolles aktives Mitmachen der Facebook-Freunde habe ich ihre Antworten auf meine Frage in Facebook „Was ist gut für unser Selbstvertrauen?“ habe ich die Antworten kurz zusammengefasst:

Was ist gut für unser Selbstvertrauen?

Hier die Ideen der Facebook-Freunde:

Idee Nr. 1:

Wenn man jeden Tag an sich selbst glaubt. Nach dem Motto: Dranbleiben

Idee Nr. 2:

Positive Erfahrungen -> Ergebnisse erzielen & Bestätigung erfahren. Bestätigung und Anerkennung gehören zu ursprünglichen Bedürfnissen der Menschen.

Idee Nr. 3:

Was du heute kannst besorgen das verschiebe nicht auf morgen -> Aufschieberitis kostet u.a. das Selbstvertrauen

Idee Nr. 4:

Jeden Tag das zu machen, was dich weiterbringt.

Idee Nr. 5:

Sich Ziele setzen -> Wir brauchen immer ein Ziel, eine Sache, auf die man "hin arbeitet" egal ob es kleine Ziele wie "ich will am Ende des Tages ein Bad nehmen" oder große Ziele wie "ich will mal ein eigenes Auto entwerfen" sind. -> Ziele sind Wegweiser, haben magische Kraft.

Idee Nr. 6:

Erfolg

Idee Nr. 7:

Meditieren, reflektieren... Was genau reflektieren? Ziele gebildet? JA oder NEIN - Innere Haltung ist sehr wichtig: Ist alles, was ist, meins? Wenn nicht, ändere ich das :-)

Idee Nr. 8:

Immer wieder der Mut, man selbst zu sein... -> Ein gesunder Körper und selbst zu sein! Alles ist im Wandel, im Vergehen und Werden ... Mit wachem Bewusstsein nicht stehen bleiben :-), sondern mit Veränderungen tanzen :-) Dafür brauchen wir selbstbestimmte Ziele!

Idee Nr. 9:

Erfolgserebnisse

Idee Nr. 10:

Ein Blick in den Spiegel + ein Lächeln sich selbst schenken!

Idee Nr. 11:

Lieben und geliebt werden -> Das ist wie Wasser für Fische.

Idee Nr. 12:

Sich SELBST und dem Leben mehr VERTRAUEN schenken. Mehr auf eigenes Bauch-Gefühl zu vertrauen und nicht immer alles aus dem Kopf heraus zu entscheiden und Kontrollieren. Der Gegenpart von Vertrauen ist Kontrolle.



Idee Nr. 13:

Ein Bewusstsein für sich selbst! Zu wissen, wer und was bin ich?
Mein Selbst im Beruf, in Beziehungen usw. - Egal wo ich bin, mit wem, was ich mache, nehme ich mein Selbst immer und überall mit :-)

Idee Nr. 14:

Lob und Eigenliebe, Vertrauen in sich

Idee Nr. 15:

Ich bin ehrlich zu mir und damit authentisch.

Idee Nr. 16:

Ergebnisse sind sehr gut für Selbstvertrauen... dennoch, wer Ergebnisse in gut und weniger gut einordnet, wird sich bei weniger guten Ergebnissen schwer tun, sein Selbstvertrauen positiv weiter zu entwickeln. In diesem Fall sollte erst gelernt werden, das alle Ergebnisse positiv zu sehen sind und in jedem Ergebnis eine Chance zur Weiterentwicklung steckt...

Yehhh, wir können :-)



Herzlichst mit besten Wünschen für dich

Soheila

