

Praxisübung

Selbstwert

Welche negative Glaubenssätze und Gedanken hast du über dich?
Schreibe 3 einmal hier auf.

z.B. Ich bin nur wertvoll, wenn ich gute Arbeit leiste.







Wie könntest du diese Sätze in positive Formulierungen über dich selbst umwandeln?

z.B. Ich bin wertvoll unabhängig von meiner Produktivität.







Super! Versuch nun dir diese Sätze laut vorzulesen. Wie fühlst du dich dabei?
Welche Gedanken hast du?

Wir möchten dich ermutigen diese 3 positiven Affirmationen in der nächsten Woche jeden Morgen nach dem Aufstehen zu dir zu sagen. Merkst du schon einen Unterschied?

Deine Gedanken und Gefühle nach der Woche zu diesen Themen: