

Tipps und Impulse 8. Folge Wertschätzung

Hier sind wieder einige Tipps und Impulse zu deiner Wertschätzung

Was bist du dir selbst wert?

Schreibe mindestens 10 Punkte auf für die du dich wertschätzt z.B.

Ich wertschätze mich.....

Was hast du in der letzten Zeit oder gerade jetzt besonders wertgeschätzt?

Tipps:

- Nehme Komplimente mit Freude an
- Höre auf dich mit anderen zu vergleichen
- Schaue auf Das, was du kannst
- Sorge für kleine Erfolgserlebnisse
- Sei liebevoll zu dir
- Pflege Kontakte zu positiven Menschen
- Feiere dich, denn du bist genauso richtig wie du bist

Übung:

Eine schöne Möglichkeit der Wertschätzung ist ein Lächeln, findest du nicht auch?

Nehme eine bequeme Rückenlage ein. Spüre deinen ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf. Dann beginne bei deinen Füßen und sende deinen Füßen ein Lächeln, sende deinen Beinen ein Lächeln, deinen Hüften, deinem Becken, deinem Bauch, Brustkorb, Hals, Gesicht-hier deinen Augen, Wangen, Ohren, Nase, Mund, sende deinem Rücken ein Lächeln, deinen Schultern, Nacken, Arme, Hände und Finger. Spüre anschließend noch einmal nach, wie es dir geht. Bestenfalls bist du ruhig und entspannt nach der Übung. Auch hier macht auch wieder Übung die Meisterin.

Sende mir gerne ein Feedback.

Diese Tipps und Impulse stehen wieder zum kostenlosen herunterladen auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit. Ich wünsche dir viel Freude damit.