

Selbstwert stärken

BEWUSSTMACHEN – AKZEPTIEREN – ÄNDERN

FÜHRE TAGEBUCH: WIE SPRICHST DU MIT DIR?

Werde Dir bewusst, welche Worte und Gedanken Du Dir selbst gegenüber benutzt

AKZEPTIERE, WIE DU MIT DIR SELBST UMGEHST

Wenn Du siehst, wie lieblos Du vielleicht mit Dir bist, verurteile Dich nicht!

ÄNDERE DEINE WORTE UND GEDANKEN.

Tu so, als würdest Du mit Deinem besten Freund sprechen. Genauso sprichst Du von nun an mit Dir!

WAS TUT DIR GUT? TU ES JEDEN TAG!

Tu jeden Tag etwas, das Dir guttut und das Du liebst. Behandle dich mit WERTschätzung

BEGLÜCKWÜNSCHE DICH FÜRS SCHEITERN!

Wenn Du Fehler machst,, lernst Du etwas. Das ist die wertvollste Erfahrung.

LERNE JEDEN TAG DAZU!

Lerne und forsche, wie Du Dein Selbstwertgefühl stärken kannst. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Zeit, Dich selbst wertzuschätzen