

# 8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



## Sei stolz auf Dich selbst

Wenn Du Dich überwunden hast, Dich einer Sache zu stellen, Dir etwas gelungen ist, Dir etwas aufgefallen ist, Du eine Arbeit getan hast. Du hast Dich z.B. selbst verbessern können oder Du hast gerade eine neue Fähigkeit erworben, wie z.B. Arm- und Beinarbeit miteinander verbunden (das ist eine hoch koordinative Leistung), dann sei stolz auf Dich! Auf Dich und die Dinge, die Du gemacht hast.

Du und Dein Körper ihr habt unglaubliche Dinge geleistet. Mache Dir das bewusst. Gesunder Stolz auf unsere Leistung gibt uns das Gefühl von Bedeutung in dieser Welt. Das fühlt sich gut an und lässt uns strahlen.

Es geht dabei nicht um die Überhöhung des Egos, sondern um die Wertschätzung Dir selbst gegenüber für Dein SEIN und TUN. Dieses Gefühl hebt Dich an und verstärkt Dein Selbstbewusstsein.



## Transfer in Deinen Alltag

### Mach mal Pause

Genauso wichtig, wie das Tun ist auch das Nicht-Tun. Nichts-Tun ist nicht Nichts tun! Es ist eine wichtige Zeit der Regeneration, in der Du Kraft tankst und umso energiereicher und motivierter wieder weiter machen kannst. Versuche, im Alltag kleine Pausen einzubauen, in denen Du entspannen kannst.

1. Sei stolz auf Deine getane Arbeit und klopf Dir (innerlich) auf die Schulter. Es ist eine Wertschätzung Dir selbst gegenüber. Lobe Dich. Du tust Dir selbst etwas Gutes und übernimmst damit auch die Selbstverantwortung für Dein Innenleben. Gib Dir selbst die Erlaubnis Dich loben zu dürfen. Probiere es aus, Du wirst Dich danach gut fühlen.

**Das war ganz groß!**

2. Du kannst in der Pause auch in die Wahrnehmung eintauchen um aus dem Gedankenkreisen auszustiegen indem Du mit Deinen Sinnen in die diffuse Aufmerksamkeit gehst um Dich zu entspannen (siehe Übung aus Punkt 4 „Lenke Deine Aufmerksamkeit“).

