

Leine täglichen Routinen für mehr Selbstbewusstsein

**Positive Selbstgespräche führen:**

Ersetze negative Gedanken durch kraftvolle Affirmationen wie: „Ich bin genug.“

**Dankbarkeit praktizieren:**

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist.

**Grenzen setzen:**

Lerne „Nein“ zu sagen und nimm dir Zeit für dich, ohne schlechtes Gewissen.

**Kleine Erfolge feiern:**

Notiere jeden Tag einen Erfolg, auch wenn er noch so klein erscheint.

**Körper und Geist pflegen:**

Bewege dich regelmäßig und gönne dir Momente der Entspannung, z. B. mit Selbsthypnose oder Meditation.