

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.