

Positiv denken und handeln

• Was bist du dir selbst wert?

- Die vier Säulen des Selbstwertes
- Selbstakzeptanz
- Selbstvertrauen
- Soziale Kompetenz
- Soziales Netz

• Achtsamkeit

- Positive Selbstzuwendung
- Praktische Übungen für den Körper
- Praktische Übungen für die Sinne
- Praktische Übungen für die Gefühle

• Sich selbst liebevoll begegnen

- Liebevoller Begleiter
- Den inneren Kritiker identifizieren
- Sich selbst loben | Es sich leicht machen
- Nicht alles allein machen | Überhöhte Ansprüche reduzieren
- Praktische Übungen

• Für sich sorgen

- Übungen für den Alltag
- Selbstverpflichtungen eingehen
- Hindernisse erkennen und beseitigen
- Tipps für den Alltag

Seminarbeschreibung:

- Es gibt viele Beispiele dafür, dass wir uns immer wieder mit anderen Menschen vergleichen und uns dadurch möglicherweise in Frage stellen, an uns selbst zweifeln und abwerten.
- Der Selbstwert bzw. das Selbstwertgefühl hängen also davon ab, wie man über sich selbst und sein Umfeld denkt und dabei mit seinen Gefühlen und Ängsten umgeht. Dazu gehört auch, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sie zu respektieren.
- Achtsamkeit bildet hier die Grundlage für eine positive Haltung sich selbst gegenüber. Jeder Mensch darf lernen, selbst Verantwortung für sein Tun zu übernehmen, Kritik zu reflektieren und daran zu wachsen.
- Dieser Prozess vollzieht sich in drei Schritten - 1. selbstaufmerksam werden und achtsam sein, 2. sich selbst liebevoll begegnen und 3. für sich sorgen.
- Wenn Sie wahrnehmen, wie Sie sich bewegen, was Sie sehen und hören, wie Ihnen zumute ist, und wie Sie sich auf andere beziehen, dann können Sie positiv auf sich schauen und sich selbst positiv beeinflussen.
- Ich lade Sie herzlich dazu ein, neue Qualitäten in Ihrem Leben zu entdecken.