Meine Kontaktdaten: gdeurer@gmail.com

Zusammenfassung der Fragen

Warum bist du jetzt genau hier? Welches Ziel verfolgst du? Wie ist deine Beziehung zu dir selbst? Liebst du dich? Sorgst du gut für dich selbst? Was empfindest du, wenn du dich im Spiegel anschaust? Bist du authentisch oder spielst du gar eine Rolle? Wer bist du ohne Partner?

Kennst du deine Bedürfnisse? Wie z.B. Ehrlichkeit, authentisch sein, Freiheit, Vertrauen, Respekt, Humor, usw. Weitere Bedürfnisse kannst du jederzeit im Internet recherchieren. Sie werden häufig in einer Liste aufgeführt.

Befreie dich aus der Abhängigkeit. Wie kannst du das tun? Fang einfach mit kleinen Dingen an und öffne dein Herz für schöne Dinge im Alltag. Was machst du gerne, erinnere dich. Wenn du gerne tanzt, dann tanze, wenn du gerne singst, dann singe, geh raus in die Natur, geh spazieren, auch wenn es regnet. Such deine alten Gummistiefel raus und erlaube dir in Pfützen zu springen. Das kann richtig Spaß machen. Höre deine Lieblingsmusik. Malst du gerne? Verwöhne dich, mit gutem Essen, zieh deine schicksten Kleider an, zeige dich. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und tu einfach Dinge, die dir guttun, die dir Spaß machen. Räume dir in deinem Leben wieder Zeit für dich ein. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.

Öffne die Tür zu deinem Herzen für dich selbst und stelle den Kontakt zu dir wieder her. Entdecke dich wieder neu und komm raus aus der Komfortzone.

Schaffe dir einen Raum in dem du von Dingen umgeben bist, die dir guttun, ich habe es OASE genannt. Es könnte dein Kraftraum werden, indem du folgende Tools anwenden kannst und deine Meditationen durchführen kannst. Probiere es aus

TOOLS zur Selbstwert Challenge

Meditation erweitern

Ergänze oder erweitere die kleine Meditation aus dem Video. Rege deine eigene Fantasie an und führe die Meditation in deinem Kraftraum durch.

Unter dem folgenden Link findest du einige kostenlose kleine Meditationen, die dich inspirieren können. Auch kostenlos als App zum Downloaden für unterwegs und jederzeit.

<https://www.herz-kopf.com/landing-app-mini-meditation/>

Anker setzen:

Was meine ich damit? Wenn es im Alltag mal zu schwierigen Situationen kommt, kannst du mithilfe eines Ankers bei dir bleiben statt evtl. heftig zu reagieren und dich im Außen zu verlieren. Es kann ein Ring sein, den du berührst. Du kannst den Rücken unbemerkt aufrichten, dich gerade hinstellen oder setzen. Du kannst dich ganz bewusst auf deinen Atem fokussieren, bewusst ein- und ausatmen, usw.

5 – 10 Gute:

Schreibe dir jeden Abend mindestens 5 Gute Taten des Tages auf. Was hast du gutes für dich gemacht.

Und / Oder Schreibe dir mindestens 5 gute Dinge auf, die du am Tag erlebt hast.

Achte mehr auf dein Umfeld:

Mit welchen Menschen umgibst du dich? Unterstützen dich deine Mitmenschen oder sind sie eher negativ eingestellt. Auch hier kannst du die kleine Meditation anwenden um herauszufinden welche Menschen in dein Leben passen und welche nicht. Wenn du eine Idee hast, lasse sie der Reihe nach wie auf einer Leinwand vor dir auftauchen und vertraue deiner Intuition.

Sei dabei, bei den **INSPIRATIONSTAGEN** in Berlin vom 29.06.2019 bis 30.06.2019, es lohnt sich auf alle Fälle. Hier bekommst du ganz viele Informationen und Inspirationen, geballt in nur zwei Tagen. Melde dich an unter <https://www.herz-kopf.com/inspirationstage/>
Wir freuen uns auf dich.

Weiterhin findest du auf der Homepage vom Herz über Kopf **über 100 Podcast** zum Anhören. Ein paar speziell zum Thema gehörige habe ich unten aufgelistet.

<https://www.herz-kopf.com/dein-podcast/>

Ein paar besondere Podcast zum Thema

#13 Wie lerne ich mich selbst zu lieben

#36 werde wer du wirklich bist

#58 mein Leben geht den Bach herunter

#70 Ich brauche die Anerkennung von außen, um sein zu dürfen

#69 Deine negativen Glaubenssätze verwandeln

#93 Minderwert und Selbstwert

#99 Glaub an dich

#106 Wenn er nicht kann und sie nicht will...

Erstelle deine Visionstafel:

Schneide Bilder aus von Dingen die du gerne haben möchtest und wie du gerne leben möchtest.

Diese klebst du auf ein großes weißes Blatt Papier und hängst es auf. So, dass du jeden Tag darauf schauen kannst und dir dein Leben vorstellen kannst. Wichtig dabei ist, du musst es fühlen. Binde die Bilder in deine Meditationen mit ein.

Ablenkung:

Lenke dich nicht allzu sehr durch Sport, Alkohol, zu viele soziale Netzwerke oder Fernsehen ab.

Komm raus aus deiner Komfortzone. Fang an dein Leben zu leben.

Hier noch ein paar ganz tolle Filmtipps:

Awake

Emotion, deutsche Version

The Secret