

5 Schritte für ein höheres Selbstwertgefühl

1. Schritt: Nimm Komplimente an

Statt wie bisher auf „Du siehst aber frisch und erholt aus.“ zu sagen, „Äh nee, ich hab die Nacht kein Auge zu getan.“ sag einfach „Danke“ - mehr nicht

2. Schritt: Hör sofort auf, dich mit anderen zu vergleichen

Sich ständig mit anderen zu messen, ist der direkte Weg ins Unglücklichsein. Davon abgesehen, kannst du dich eigentlich auch gar nicht mit anderen vergleichen, weil jeder seinen eigenen Weg hat und in dem Moment, wo du vergleichst, siehst du nur einen klitzekleinen Bruchteil seines Lebens – vergleichst aber diesen Bruchteil mit deinem gesamten.

Da kannst du niemals gut abschneiden, da du dir in den meisten Fällen Situationen zum vergleichen raus suchst, in denen du unzufrieden bist und die andere Person sehr erfolgreich ist.

Also Schluss mit vergleichen ! Lass dich lieber inspirieren ! Und frag dich, was kann ich tun um dort hinzukommen?

3. Konzentriere dich auf deine Erfolge und Stärken

Verändere den Fokus und stärke deine Stärken und feiere deine Erfolge. Feiere jeden Erfolg! Auch die ganz kleinen und scheinbar unbedeutenden !

4. Suche den Kontakt zu positiven Menschen

Wer sich ständig mit Nörglern, Meckerern und Jammerern umgibt, wird selbst zu einem. Weil du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Also schau ganz genau hin, mit wem du zukünftig deine wertvolle Lebenszeit verbringst. Sei es dir selbst wert, dich mit Menschen zu umgeben, die dir gut tun.

5. Tu dir etwas Gutes

Gönne dir jeden Tag etwas Gutes. Das kann eine Tasse Tee sein, welche du ganz bewusst genießt oder eine peppige Musik, die dich zum tanzen animiert. Finde kleine Aktivitäten, die dir gut tun und setze sie jeden Tag um.