

18 SCHRITTE ZU EINEM STARKEN SELBSTWERTGEFÜHL



1

Stell dich aufrecht vor den Spiegel

3

Sag dir positive Sätze über dich

2

Grinse für mindestens eine Minute

6

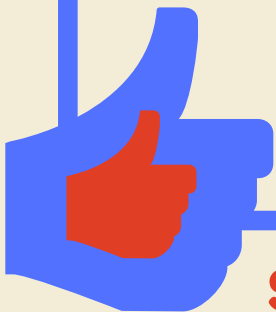
Gönn dir ein bisschen Zeit nur für dich

4

Achte auf Ernährung, Schlaf und Körperpflege

5

Mach täglich ein paar Minuten Sport



7

Erledige etwas, das dir Angst macht

9

Schreib dir deine Stärken auf

8

Schau anderen Leuten in die Augen

12

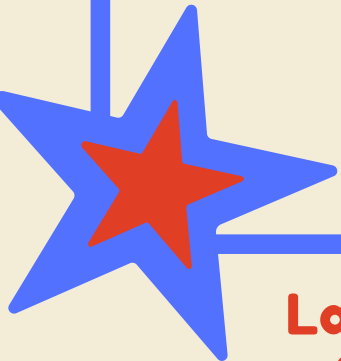
Mach Fehler und steh dazu

10

Schreib eine "Have Done Liste"

11

Probier was Neues aus



13

Sprich etwas lauter als gewöhnlich

15

Laufe wie ein Superheld

14

Übe einen kräftigen Händedruck

18

Hör nicht auf deinen inneren Kritiker

16

Führe ein Glücks-Tagebuch

17

Lerne, öfter NEIN zu sagen