



Isabelle Huilier-Morano

Selbstmanagement*Achtsamkeit*Führung



Gesundes Selbstbewusstsei n

Ein gesundes Selbstbewusstsein bedeutet, sich selbst als wertvollen und nützlichen Menschen zu betrachten und nicht auf die Meinung anderer angewiesen zu sein,

um positiv von sich zu denken. Ein gesundes Selbstbewusstsein kannst du dir erarbeiten, es erfordert jedoch viel Mühe und ständige Pflege.

Wenn du folgende Fragen schriftlich für dich beantwortest, kannst du dein IST-Selbstbewusstsein erkennen.

- Lerne dich kennen – wer bist du, was macht dich aus? Schreibe die Antworten auf.
- Innere Haltung – wie stehst du zu dir selbst und deiner Meinung, auch wenn sie anderen nicht gefällt? Notiere deine Antworten.
- Vertraust du dir selbst – auch wenn du anderen mal nicht gefällt? Schreibe die Antworten auf.
- Was sind deine Werte – bleibst du ihnen treu mit dem Risiko, dass dich andere nicht mögen? Notiere 10 deiner wichtigsten Werte.
- Erlaubst du dir Fehler zu machen – versuchst du sie zu verstecken oder stehst du zu ihnen und lernst daraus? Schreibe mind. 3 Fehler auf und wie du damit umgegangen bist.
- Hörst du auf deine innere Stimme – vertraust du deinem Bauchgefühl? Notiere mind. 1 Situation, in der du auf dein Bauchgefühl gehört hast.





- Bist du mit deinem Selbstbild zufrieden – freust du dich dein Spiegelbild zu sehen? Notiere 3 Punkte, die du im Spiegel an dir magst und 3, die du nicht magst.
- Wie wichtig ist dir, was andere über dich sagen und denken – welchen Einfluss hat das auf dein Selbstbild? Schreibe 3 Beispiele auf.

Viel Spaß dabei<3

Deine Isabelle

E-Mail: info@passion-cavallo.de

Telefon: 0179 -2141831

www.passion-cavallo.de

