



♥ SELBSTLIEBE ♥

Selbstvertrauen

Impuls

Du bist so einzigartig und wundervoll!

Mach dir das immer wieder, jeden einzelnen Tag ganz bewusst...

Heute geht es um das Thema: WERTE.

Werte bestimmen und beeinflussen enorm dein Leben.

Lebst du deine Werte, fühlst du dich im Einklang mit dir selbst.

Respekt
Sicherheit
Ehrlichkeit
Sinn
Anerkennung
Freiheit
Vertrauen
Erfolg
Gesundheit
Ruhe
Kreativität
Weiterentwicklung
Liebe
Begeisterung
Unabhängigkeit
persönliches Wachstum
Fairness
Familie
Humor

Lebst du sie nicht, fühlst du dich irgendwie **NICHT** in deiner Mitte.

Natürlich hat dies auch etwas mit Authentizität zu tun.

Nicht nach den Vorstellungen und

Erwartungen andere Menschen

zu leben, sondern nach eigenen

Bedürfnissen und Werten.

Übung

Hefte dir dies dann in einem besonderen Hefter ab.

Du brauchst mehr Auswahl, um deine Werte zu finden?

Bitte schön:

1. Abenteuer
2. Abwechslung
3. Achtsamkeit
4. Beliebtheit
5. Berühmtheit
6. Bescheidenheit
7. Dankbarkeit
8. Disziplin
9. Eigenständigkeit
10. Einen Unterschied machen

11. Einfachheit
12. Einfallsreichtum
13. Einfluss
14. Einzigartigkeit
15. Energie
16. Entspannung
17. Erfahrung
18. Fleiß
19. Flexibilität
20. Freude

21. Freundlichkeit
22. Frieden
23. Gelassenheit
24. Genügsamkeit
25. Genuss
26. Gerechtigkeit
27. Geselligkeit
28. Großzügigkeit
29. Güte
30. Harmonie

31. Heiterkeit
32. Herzlichkeit
33. Klarheit
34. Lebendigkeit
35. Leidenschaft
36. Lernen
37. Mitgefühl
38. Mut
39. Neugierde
40. Optimismus

41. Ordnung
42. Schönheit
43. Spaß
44. Spiritualität
45. Stille
46. Wahrheit
47. Weisheit

Suche dir nun mindestens 10-20 Werte aus.

Dann schaue genau, wo du dieses werte lebst oder
wo du noch etwas mehr dafür tun kannst.



Rise up and shine...

Deine Gauri