



60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN IM ALLTAG

Für die kleinen Momente jeden Tag.

**Echtes Selbstvertrauen beginnt nicht im Außen.
ES BEGINNT IN DER BEZIEHUNG ZU DIR SELBST.**

Sobald in dir Zweifel auftauchen, halte inne.

Beobachte den ersten Gedanken, der in dir auftaucht.

„Das schaffst du nicht.“ | „Warte lieber noch.“ | „Andere können das besser.“

Dann richte den Fokus sofort um und kläre, was du **selbst für dich tun kannst.**

Statt zerdenken, Statt absichern. Statt auf Zustimmung warten.

Treffe eine kleine Entscheidung und zieh sie bewusst durch.

Dein Bewusstseinswechsel kommt ins rollen.

Selbstvertrauen erschaffst du nicht durch Grübeln.

Selbstvertrauen beginnt, wenn du deine innere Stimme ernster nimmst als fremde Meinungen.

Stärkender Satz:

Ich vertraue mir ab sofort und beginne jetzt damit.