

Ganz Frau Sein



Selbstbewusstes Handeln steht auf 6 Säulen

Deine Gedanken zur Audio:

1.SÄULE BEWUSST LEBEN

die Tatsachen der Realität Deiner inneren und äußeren Welt akzeptieren
der Realität verantwortlich Rechnung tragen
bewusst leben in Bereichen des Lebens

- Beziehungen
- materielle Grundbedürfnisse
- intellektuelle Entwicklung
- kreative Fähigkeiten
- Leistungsvermögen
- geistiges Wachstum

Bewusstsein und Körper - ein Körper der sich gegen Gefühle panzert, stellt ein großes Hemnis dar, wenn das Ziel bewusst leben ist

Bewusst leben bedeutet für Dich persönlich ab heute...

Wenn Du Dich entschließt, Deine wichtigsten Beziehungen bewusster zu erleben, was könntest Du anders machen?

Wenn Du Dich ohne - Selbstvorwürfe - bewusster mit Deinen Ängsten und Widerständen auseinandersetzt, was würdest Du erkennen?

2.SÄULE SICH SELBSTSICHER BEHAUPTEN

eine Frage des Mutes - trainiere Deinen Mutmuskel

NEIN sagen lernen

ohne angemessene Selbstbehauptung sind wir Zuschauer im eigenen Leben, nicht Beteiligte

Selbstbehauptung heißt für Dich...

Wenn Du den Mut hättest, Deine innersten Bedürfnisse und Wünsche in allen Bereichen Deines Lebens wahrzunehmen und zu äußern, würdest Du...

In welchen Bereichen Deines Lebens dürftest Du mutiger sein und dich selbstsicherer behaupten?

3.SÄULE PERSÖNLICHE INTEGRITÄT

unser Verhalten stimmt mit unseren Wertvorstellungen überein
Übereinstimmung in Wort und Verhalten
Vertrauenswürdigkeit / Scheinheiligkeit

Intigrität heißt für Dich persönlich...

Welche Werte in Deinem Leben sind Dir besonders wichtig... und lebst Du auch danach?

Wenn Du möchtest, dass man Dich für vertrauenswürdig hält...

4.SÄULE SICH SELBST ANNEHMEN

auf meiner Seite stehen

die Bereitschaft zu erfahren, was ich denke und was ich fühle

Die Idee des Mitgefühls, sich selbst ein Freund zu sein

Dich selbst annehmen bedeutet für Dich ab heute...

Wenn Du bereit bist, tatsächlich das wahrzunehmen und zu sehen, was Du bisher verdrängt und ausgeblendet hast, dann...

Wenn Du Deinen Konflikten nicht mehr aus dem Weg gehst, dann...

5.SÄULE EIGENVERANTWORTLICH LEBEN

ich kann mein Leben selbst kontrollieren

ich übernehme voll und ganz die Verantwortung für mein Leben und mein Wohlergehen

für die Erfüllung meiner Wünsche

für meine Entscheidungen und mein Handeln

für mein persönliches Glück (niemand macht Dich auf Dauer glücklich außer Du selbst)

für mein Verhalten (Schuldfrage)

für die eigenen Werte

In welchem Bereich Deines Lebens gibst du noch die Verantwortung an andere ab?...

Wenn Du ab sofort die Verantwortung dafür übernimmst, was Du aus Deinem Leben machst, dann...

Du machst Dich selbst hilflos / depressiv / ängstlich, wenn Du...

6.SÄULE ZIELGERICHTET LEBEN

Ziele müssen konkret sein

Wenn es mein Ziel ist..., was muss konkret getan werden

Fähigkeit der Selbstdisziplin kultivieren

zugunsten eines entfernten Ziels auf kurzfristige Belohnungen verzichten

eigenes Verhalten beobachten, um zu erkennen, ob es in Einklang mit der eigenen Zielsetzung ist

auf Ergebnisse des eigenen Handelns achten, um zu erkennen, ob sie ans Ziel führen

Was brauchst Du um auf kurzfristige Belohnungen zugunsten eines entfernten Ziels verzichten zu können?

Wo ist Dein Verhalten nicht im Einklang mit Deinen Zielen? Wo gibst Du zu schnell nach?

Was für Ziele im Leben hast Du und wie kannst Du sie Schritt für Schritt erreichen?

*Denn hinter
jedem Besitz
des Selbstbewusstseins
steht eine Leistung*