

Lebensrad | Lebensbalance

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | Mut/Neubeginn/.. | 4 | Geborgenheit/Entwicklung/.. | 7 | Beziehung/Partnerschaft/.. | 10 | Verantwortung/Grenzen/.. |
| 2 | Werte/Wohlbefinden/.. | 5 | Kreativität/Gestaltung/.. | 8 | Wandlung/Verbindlichkeit/.. | 11 | Freiraum/Vernetzung/.. |
| 3 | Kommunikation/Bewegung/.. | 6 | Gesundheit/Umwelt/.. | 9 | Philosophie/Bildung/.. | 12 | Zusammenarbeit/Vertrauen/.. |

12 / Zusammenarbeit / Vertrauen / Einklang

Inspiration und Tipps zu Vertrauen – Selbstannahme

Welches Selbstbild, welche Botschaften (vor allem auch aus der Kindheit, von den Eltern, vom Partner, etc. haben Sie über sich? Um darüber ein Bild zu erhalten, dienen die Inspirationen von Visionleben, unter 2/Werte und Wohlbefinden).

Beim Vertrauen geht es darum, zu sich zu stehen mit allen Stärken und Schwächen. Es verlangt sich selbst und die anderen anzunehmen. Es verlangt die Hingabe an die Vielfältigkeit des Lebens. Die Lebenskraft und Einheit des Lebens spielt sich nicht in der Vergangenheit und in der Zukunft ab, sondern immer im gegenwärtigen Moment. Vertrauen Sie auf das „Hier und Jetzt“

Vier wesentliche Tipps für die Stärkung des Vertrauens in die Gegenwart:

- Selbstvertrauen braucht als Basis Selbstannahme. Sie können diese im Alltag, von Moment zu Moment üben, indem Sie innere und äussere Kritik beobachten und mehr und mehr unterlassen (z.B. „ich kann nicht“, oder „ich bin zu dumm für..“, oder „meine Figur gefällt mir nicht“, etc.)
- Konzentrieren sie sich auf Ihre positiven Fähigkeiten und Ressourcen.
- Sie sind es wert, respektvoll behandelt zu werden: Schauen Sie sich täglich bewusst im Spiegel an und schenken Sie sich eine „Liebeserklärung“!
- Führen Sie ein Tagebuch-Erfolgsbuch: Mit dem Fokus auf das Gute und Schöne in Ihnen und rund um Sie herum, werden Sie schon bald viele Erfolge vermerken können. Sie lieben das Leben, das Leben liebt Sie!

Einklang im Vielklang finden

© visionleben, Richard-Wagner-Weg 4, 6005 Luzern