

# 7 SCHRITTE UM DEIN SELBSTBILD ZU VERBESSERN



Wissenschaftler und Psychologen haben festgestellt, dass das Selbstbild einer Person die Hauptursache für Erfolg und Misserfolg im Leben ist. Wenn Du also einen oder mehrere Bereiche Deines Lebens verbessern möchtest, um Dich auf den Zustand zu konzentrieren, den Du verbessern möchtest (z.Bsp: das Einkommen erhöhen, einen liebevollen Partner finden, mehr Kunden und Teampartner haben), ist es wichtig, dass Du die Vorgänge im Inneren änderst. Wenn Du anfängst, Dein Selbstbild zu verändern (so wie Du Dich siehst) beginnen sich die Umstände und die Bedingungen außen auch zu ändern.

## HIER SIND 7 SCHRITTE, DIE DU SOFORT AUSFÜHREN KANNST, UM DEIN SELBSTBILD ZU ÄNDERN:

### V I S U A L I S I E R U N G

**1** Nimm dir zwei oder drei mal am Tag Zeit, und visualisiere 10 - 20 Minuten die Dinge und Situationen, die du wirklich in deinem Leben haben/erleben möchtest.

Erlaube dir selbst dich komplett zu entspannen und dieses Gefühl in jeder Zelle deines Körpers zu spüren, welche du in dieser Visualisierung hast. Fühle es in jeder Zelle deines Körpers. Lebe diese Momente so bildlich wie es geht, während deiner Visualisierung.

### S C H R E I B V O R G A N G

Bring dieses Bild, wie Du leben willst in deinen Verstand und schreibe diese Version so bildhaft wie es geht auf. Schreibe es in der Gegenwart: "Ich bin so glücklich und dankbar dass ich jetzt ...." Habe diese Version immer bei Dir und lese es so oft wie möglich!

## KLEIDER DES ERFOLGS



# 3

Nachdem du deine Version schriftlich festgehalten hast, betrachte es mit etwas Abstand. Beobachte und vergleiche wie du aktuell lebst.

Wenn du diesen Vergleich gemacht hast, wirst du den Unterschied erkennen. Beginne nun den Unterschied immer kleiner werden zu lassen. Starte mit kleinen Veränderungen - eine nach der anderen.

Ein guter Anfang ist dein persönliches Auftreten/Aussehen anzupassen. Wenn du Dich optisch auf diese Weise präsentierst, die mit deinem neuen Selbstbild übereinstimmt, wirst du dich anders fühlen. Dieses Gefühl arbeitet im Unterbewusstsein.

## NOVERBALE HINWEISE SENDEN

# 4

So wie ein Lächeln anderen Menschen signalisiert, dass sich eine Person gut fühlt oder glücklich ist, signalisieren bestimmte nonverbale Anzeigen Vertrauen und andere positive Eigenschaften.

Diese Anzeichen umfassen eine expansive oder offene Haltung, in der mehr gesprochen wird und die andere Person beim Sprechen angeschaut wird.

Einfach Dinge: Wie du dich anziehst, wie du gehst und wie dich projizierst, senden eine starke Botschaft an dein Unterbewusstsein

Dies sendet auch eine starke Botschaft an dein Umfeld aus.

## ACT AS IF

5

Denke an drei Menschen, die du bewunderst. Wähle aus jedem dieser Menschen ein Merkmal aus, dass du in dein Leben integrieren möchtest. Schreibe es auf, studiere es genau und setz es selbst um. Halte dein Bewusstsein offen und handle als würdest du diese Eigenschaft schon besitzen.

## SAG JA

Sag JA zu Dingen, zu denen Du in der Vergangenheit NEIN gesagt hast. Dies kann Dir helfen, aus Deiner Komfortzone raus zu kommen und die Person zu werden, die Du werden willst.

Wenn Du zu neuen Erfahrungen und Möglichkeiten "JA" sagst, kannst Du Dein Selbst erforschen, feiern und Dich selbst annehmen und lieben.

6

## NÄCHSTER SCHRITT

7

Lass diese Informationen nicht in deinem Bewusstsein wie so viele andere Informationen die du schon gelesen, aufgenommen und dann wieder hast liegen lassen.

Starte jetzt - beginne dieses einmal die Dinge wirklich umzusetzen und wirklich anzuwenden!

Und wenn du noch tiefer in diese lebensverändernde Thematik einsteigen will:

**Buche dir ein Gespräch mit Sabrina:  
[www.sabrinascheuerling.com/termin](http://www.sabrinascheuerling.com/termin)**