

Vertrauen

Übungen für zu Hause



Akzeptiere was ist, lass gehen, was war und hab Vertrauen in das, was kommt!

Wer sich und dem Leben vertraut, lebt leichter und zufriedener

Wenn wir vertrauen, dann verstehen wir Chancen als echte Chancen und auch ein Misserfolg zieht uns nicht langfristig nach unten.

Optimismus ist nichts anderes als Vertrauen ins Leben. Wenn wir optimistisch durchs Leben gehen, dann sind wir aktiver, neugieriger und schneller zu begeistern. Wir trauen uns mehr zu, ergreifen Möglichkeiten und lassen uns von möglichen, negativen Konsequenzen nicht ausbremsen. Menschen, die vertrauen, sind glücklicher, zufriedener und langfristig auch erfolgreicher.

1

MACH DIR BEWUSST, WAS DICH HINDERT

Erkenne Deine Ängste und Sorgen.

2

ÜBERPRÜFE DIESE HINDERNISSE

Sind die Sorgen angemessen und wahr?

3

ERKENNE DEINE MÖGLICHKEITEN

Lerne, Dir und dem Leben zu vertrauen!



Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Meditation für einen klaren Geist

wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe

durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Uns geht es viel besser, als wir glauben!

Wenn wir uns einmal überlegen, welche Katastrophen in unserem Leben tatsächlich eingetreten sind und vor wie vielen Katastrophen wir uns jedoch gefürchtet haben, stünde die Bilanz eindeutig zugunsten der nicht eingetretenen Katastrophen. Das Dumme ist nur, wir haben sie trotzdem alle durchlitten und uns von unseren Hirngespinnsten ausbremsen lassen.

Dabei könnten wir es uns so viel leichter machen: Ein bisschen mehr Vertrauen in uns und das Leben und schon spazierten wir spürbar leichter durch die Welt und hätten mehr Raum für Kreativität und Chancennutzung.

Negative Glaubenssätze, unser innerer Kritiker und unser hypersensibles Alarmsystem lassen uns nur allzu leicht an unseren Fähigkeit und dem Wohlwollen des Universums zweifeln. Wenn wir uns jedoch immer wieder bewusst machen, dass wir bereits viel erreicht haben, wir uns im Leben sicher und geborgen fühlen können und wir in ein funktionierendes Sozialsystem eingebunden sind, lernen wir, immer mehr zu vertrauen.

„Hör nicht auf, an Dich zu glauben. Du hast schon so viel gemeistert!“



So baust Du Vertrauen auf:

1. Zufriedenheit und Glück ist nicht im Außen zu finden, sondern nur in Dir selbst. Und alles Glück ist bereits in Dir, Du musst es nur erkennen und darauf vertrauen!
2. Alles ist im Wandel. Auch wenn es profan klingt: nach jedem Regen scheint irgendwann wieder die Sonne, nach jedem Tief kommt ein Hoch. Vertraue auf den Fluss des Lebens!
3. Mach Dir bewusst, was Du in Deinem Leben schon alles erreicht und gemeistert hast. Bleibe bei dem Gefühl, was dann in Dir aufsteigt und vertraue in Deine Fähigkeiten!
4. Sei Dir der wunderbaren Weisheit Deines lebendigen Körpers bewusst. Genieße bewusst jede Bewegung und vertraue auf Deinen Körper!

DEINE WOCHENAUFGABE

Trau Dich - jeden Tag aufs Neue!

Versuche diese Woche einmal, jeden Tag ein bisschen mehr über Deinen Schatten zu springen. Nimm Dir immer wieder kleine Herausforderungen vor, die Du heute meistern möchtest. Vielleicht hattest Du Hemmungen, alleine auszugehen oder jemanden Deine Meinung kundzutun. Vielleicht hattest Du aber auch Bammel, vor anderen eine Rede zu halten - egal, was es ist: versuche einfach mal ganz neugierig und achtsam Deine Grenzen Schritt für Schritt zu überschreiten und sei gespannt, was passiert. Viel Spaß damit!



Es ist nicht wichtig, was andere über dich denken. Viel wichtiger ist, was du über dich denkst.