

# Reflexion

REFLEKTIEREN, KLARHEIT SCHAFFEN UND  
BEWUSST WERDUNG!



- Glaube ich an mich selbst?
- Vertraue ich meinen Fähigkeiten?
- Liebe ich mich selbst?
- Bin ich überzeugt, dass ich gut genug bin?
- Erlaube ich mir Fehler zu machen?



**Das Fundament**, um stressigen Situationen begegnen zu können ist die **Liebe zu Dir selbst (mentale Stärke)**.

**Liebevoll** mit Dir umzugehen, an **Dich selbst zu glauben**, Dir etwas gutes zu tun und Dir selbst die **Erlaubnis zu geben**, Dich **weiterentwickeln** zu dürfen.

# Umsetzung

LERNE LIEBEVOLLER MIT DIR SELBST ZU  
SEIN UND DICH MIT DIR SELBST ZU  
VERBINDEN!



**Lerne** Dich wieder **liebevoll anzunehmen** und Dich **selbst zu schätzen**. **Du bist wundervoll**, gut **genug** und **wertvoll**. Mit folgenden **Übungen** und **Tools** findest Du den Zugang zu Dir selbst und lernst Stück für Stück Dir selbst zu **vertrauen** und an Dich zu glauben. Dann hat **Stress** keine Chance mehr bei Dir.

- Schließe regelmäßig die Augen und konzentriere Dich auf Deinen Atem.
- Fehler sind okay, sei liebevoll zu Dir.
- Richte Deinen Fokus auf das Gute und Positive im Leben.
- Gönn Dir etwas und genieße Dein Leben.
- Meditiere regelmäßig. Das schult Deinen Ruhepool.
- Integriere Achtsamkeit in Dein Leben (achtsames Gehen, Essen, Genießen, die Natur wahrnehmen, Dankbarkeit).
- Übe Yoga. Das baut Stress ab und stellt die Verbindung zu Dir selbst her.
- Atme bewusst und praktiziere verschiedene Atemübungen.
- Suche Dir Unterstützung (Coaching, Wegbegleiter, Umfeld).

**Alles Liebe Deine Robin**

[www.morehappiness.de](http://www.morehappiness.de)