

Selbstbewusstsein stärken & aufbauen - BESTER TIPPI!

1

SELBSTBEWUSST



3:40

Hey, mein Name ist Eugen von FlowFinder.de

Und in diesem Video möchte ich dir einen Tipp geben, mit dem dein Selbstbewusstsein durch die Decke schießen wird. Ich meine, wenn du wirklich massives, kugelsicheres Selbstvertrauen aufbaust. Also legen wir los.



Ich möchte jetzt hier nicht ausschweifen, und dir erzählen:

- **Was Selbstbewusstsein ist.**
- **Was Selbstwertgefühl ist.**
- Oder deine Zeit mit irgendwelchen **Floskeln** verschwenden wie:
 - **«Du bist es Wert, weil du am Leben bist.».**
 - **«Du bist perfekt, so wie du bist. Du musst lediglich deine eigene Kraft, und deine eigene Schönheit, in dir Selbst erkennen».**



Ganz ehrlich, **sowas bringt doch kein Mensch weiter.**

Das stimmt zwar. Und du bist es auch wirklich wert.

- Aus moralischer Sicht: **wahrscheinlich.**
- In den Augen deiner Freunde und deiner Familie: **mit Sicherheit.**

Du bist vollkommen. Und du bist perfekt. Das ist richtig.

Aber ganz ehrlich, **diese Lebensweisheiten führen doch zu gar nichts.** Solche Sachen hört man immer wieder. Insbesondere von irgendwelchen Gurus. **Aber um diese Sprüche wirklich zu verstehen, braucht es viel mehr grundlegende Einsichten, und nicht nur ein paar schöne Redewendungen.**

Deshalb hier **der beste, praktische Tipp** mit dem du noch heute, oder besser gesagt, in den **kommenden fünf Minuten anfangen kannst, dein Selbstbewusstsein aufzubauen.**

Du musst nur eine einzige Regel beachten.

Bereit? Hier ist sie:

- **Jede Entscheidung muss zur Steigerung deines Selbstwertgefühls beitragen.**

Ich erkläre dir jetzt, was ich meine.

Wir alle müssen täglich dutzende Entscheidungen treffen. Und in den meisten Fällen treffen wir Entscheidungen, die unser Selbstwertgefühl einfach senken, Stück für Stück.

Hier ein **Beispiel:** Nehmen wir einen Menschen, der sich plötzlich richtig ernähren möchte. Er möchte abnehmen. Auf einmal steht er vor einer Entscheidung:

- **Gesunder Salat?**
- **Oder eine fettige Jumbo-Pizza?**

Er weiss, dass er sich für den Salat entscheiden sollte. Aber er greift trotzdem zu Pizza und verdrückt diese komplett. Er denkt sich dann natürlich:

- «Ich habe es schon wieder getan. Ich bin so ein Lappen. Ich kann nie etwas richtig machen».

Logischerweise macht er dadurch seinen eigenen Selbstwert kaputt.

Kurze Zeit später liegt er dann auf der Couch, und schaut wiederum irgendeine stupide Fernsehsendung. Auf einmal kommt ihm der Gedanke:

- «Verdammt noch mal, ich wollte doch eigentlich heute ins Fitness».

Um es kurz zu machen:

Er bleibt liegen, und findet irgendeine irrational, aber logisch klingende Erklärung, wie beispielsweise:

- «Ich habe ja die Pizza schon gegessen. Der Tag ist sowieso versaut. Ich bin voll. Und irgendwie regnet es draussen. Heute passt das Wetter nicht. Ich fahre Morgen ins Fitnessstudio. Aber Morgen ziehe ich es richtig durch».

Und ja, auf der bewussten Ebene hat er sich diese schöne Ausrede einfallen lassen. Aber spätestens sein Unterbewusstsein registriert auch dieses Signal:

- Das er nichts gebacken bekommt. Das er nichts kann.

Es ist wie eine Abwärtsspirale, die irgendeinen immer weiter runterzieht.

Ich denke spätestens jetzt verstehst du ganz genau, was ich meine:

- Du bist selbstbewusst, wenn du weißt, dass du etwas selbst und bewusst machen kannst.

Oder anders gesagt:

- Wenn du etwas bereits sehr oft gemacht hast, und damit Erfolg hattest, dann entwickelst du Selbstbewusstsein.

Und genau hier liegt der Knackpunkt:

- Wenn du immer wieder Sachen machst, bei denen du ständig versagst, dann sinkt dein Selbstwertgefühl Stück für Stück immer weiter runter.

Genauso wie ein Raucher, der zumindest unterbewusst, sich jedesmal, wenn er zur Zigarette greift, denkt:

- «Ah, eigentlich bringt mich dieses Zeug um. Aber was solls. Ich bin ein kleines, armes Würstchen. Ich bin ein kleines Opfer meiner eigenen, destruktiven Gewohnheiten. Ich kann doch eh nichts machen. Ich muss sie mir in den Mund stecken^.».

Oder du fängst an, an deinen Fingernägeln zu kauen, womit du schon immer aufhören wolltest. Genau dasselbe Spiel.

Es sind diese kleinen Sachen, die zu deinem Selbstwert beitragen.

- Jedesmal, wenn du eine schlechte Entscheidung triffst, dann steigst du wie auf einer Stufe immer weiter nach unten ab.
- Jedesmal, wenn du eine qualitative, gute Entscheidung triffst, die zu deinem Selbstwert beiträgt, steigst du immer weiter eine Stufe nach oben, zu deiner eigenen, emotionaler Freiheit.

Du siehst also, du kannst heute noch damit anfangen, dein Selbstbewusstsein aufzubauen. Du musst lediglich damit anfangen, die Sachen zu machen, die gemacht werden müssen. So dass du dir am Ende des Tages, selbst auf die Schultern klopfen kannst, und auf dich selbst Stolz sein kannst.

