

Sofort Selbstbewusster

Sandra Willis, Frankfurt

Hallo und herzlich willkommen,

viele Menschen erleben Situationen, in denen sie sich gerne „wohler in ihrer Haut“ gefühlt hätten, selbstbewusster gewesen wären und sich stärker für sich selbst eingesetzt hätten.

Folgende 3 Hacks können Ihnen helfen in Situationen, in denen Sie *sofort* mehr von dem Gefühl „Ich bin gut – ich kann das!“ brauchen.

Viel Spaß dabei ☺.

1) Den Körper ausrichten

1a) Stellen Sie beide Füße auf den Boden.

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin:

Bauch rein - Brust raus.

(Ja, so wie Sie das wahrscheinlich als Kind gelernt haben :-).)

Nehmen Sie die Schultern zurück und herunter.

Kopf hoch und gerade nach vorne blicken.

1b) Heben Sie nun bitte Ihren Blick und sehen Sie nach rechts oben.

1c) Ziehen Sie bewusst Ihre Mundwinkel nach oben - lächeln Sie :-).

Es muss kein breites Grinsen sein – ein leichtes Lächeln genügt.

Halten Sie das ca. 3 Minuten.

2) Beruhigende Atmung

Verlangsamen Sie Ihre Atmung

und atmen Sie bewusst und tief in Ihren Bauch.

Ihr Bauch sollte sich dabei sichtbar heben und senken.

Für Genaue: Atmen Sie etwa 5 Zähler tief ein,
halten den Atem, während Sie auf 2 zählen und
atmen Sie dann auf 6 wieder aus.

Halten Sie Ihren Atem 2 Zählern an,
dann atmen Sie wieder auf 5 Zähler ein.
Und so weiter...

3) Freundlicher Inhalt

Was würden Sie einem guten Freund, der in Ihrer Situation ist, sagen?
Wahrscheinlich würden Sie ihn aufmuntern?!

Also – seien Sie sich selbst der beste Freund!

Zum Beispiel so:

„Ich bin auf dem richtigen Weg!

„Auch wenn dieser Schritt gerade unangenehm ist – es ist der richtige!“.

"Ich schaffe das."

Und - lächeln Sie sich selbst zu :-).

Für *dauerhaft* mehr innere Stärke und Selbstbewusstsein schauen Sie hier:

<https://www.efo-institut.de>.

Ich bin gern für Sie da,

Ihre

Sandra Willis

Deuil-La-Barre-Str. 67

60437 Frankfurt

mail@efo-institut.de

LinkedIn: Sandra Willis

Instagram: sandra.willis.1

Facebook: peak.performance.in.der.Kommunikation