

## **Tipps und Sichtweisen die Dein Selbstvertrauen stärken.**

Genau betrachtet gibt es keine Messbarkeit, wer das Recht oder die Berechtigung hat sich wertvoll zu fühlen und wer nicht. Es gibt ungefähr so viele Meinungen zum Thema Wertigkeit, wie es Menschen gibt.

Grundsätzlich liegt die Bewertung unserer Person im Auge des Betrachters, es gibt keinen Grund, warum wir uns nicht wertvoll fühlen sollten.

Welche Sätze bekräftigen diese Wertlosigkeit in Dir?

Schreibe auf, was Dir einfällt und werde Dir darüber bewusst, was Du unbewusst glaubst.

Ich bin zu laut, ich bin zu empfindlich, ich habe kein Recht zu fühlen, das darf ich nicht sagen, weil es jemanden stört usw. Ich muss mich vorsehen, es ist besser sich nicht zu zeigen. Sich im Hintergrund halten ist sicherer. Ich muss immer der/die Beste sein. Ich muss immer der/die Schlauste sein. Ich muss lieb sein, sonst geht es ..... schlecht.  
Ich bin hässlich, ich bin dick, ich bin uninteressant.

### **Du kannst jeden dieser Sätze untersuchen und umdrehen:**

- Im Vergleich zu wem bin ich zu laut, kenne ich jemanden der noch lauter ist?
- Was darf ich fühlen und wer bestimmt, was ich fühlen darf?
- Empfindlich zu sein ist eine Gabe, die bedeutet, dass Sensibilität für eine starke Intuition steht. Empfindliche Menschen haben sehr gute Antennen und sind meist empathisch.
- Ich bin ein Versager. Welche Kriterien bestimmen, dass Du ein Versager bist? Im Vergleich zu was oder wem? Vielleicht wirst Du an Kriterien gemessen, die nicht Deinen inneren Werten entsprechen. Du bist kein Millionär, aber vielleicht findest Du Gartenanbau auch viel spannender.
- Ich bin hässlich? Was bedeutet hässlich, im Vergleich zu was? Jeder Mensch hat ein Herz voller Liebe, das niemals hässlich sein kann.
- Ich bin uninteressant. Niemand ist uninteressant. Du hast Dir bisher noch nicht erlaubt, Du selbst zu sein. Dein Inneres ist niemals uninteressant. Wenn du Deine Lebendigkeit entwickelst und zulässt, Du selbst zu sein, dann kommt Deine innere Welt nach außen. Sei mutig, das Leben ist zu kurz, um nicht lebendig zu sein.
- Ich kenne auch den Erpressungsversuch der Erwachsenen, die dann behaupten, unser Verhalten würde sie krank machen. Kann das wirklich wahr sein?

Diese negativen Sätze können alle entkräftet werden, weil Sie keinerlei Substanz haben, sie sind einfach nur unbewusste Glaubenssätze und Verhaltensregeln, die ohne Fundament existieren. Wenn Du Dir über Deine hemmenden Muster und Glaubenssätze bewusst wirst, kannst Du sie einfach loslassen.

Überlege mal, wie viele Menschen leben auf diesem Planeten? Und die Meinung eines einzelnen Menschen beeinflusst Dein Wohlgefühl und Deine Lebensqualität?

Überlege Dir mal, was hat Dir Dein Hadern bisher eingebracht, außer schwere und lustlose Zeiten? Also da es keinen Grund gibt, dich nicht toll zu finden, gibt es auch keinen Grund, mit Dir zu hadern.

### **Die Wahrheit ist:**

Jeder Mensch ist einmalig, der eine ist laut, der andere ist still, aber jeder ist lebendig. Wir alle sind verschieden und wer sollte uns vergleichen? Auch wir sollten das nicht tun, unsere Lebendigkeit bringt die Lebenslust und das Selbstvertrauen.

Was löst Lebendigkeit in Dir aus, welche Ängste entstehen, wenn Du Dir freien Lauf lässt? Was könnten die anderen sagen? *Mal unter uns, wenn interessiert das?*

Ist Dir das schon mal aufgefallen, dass selbstbewusste Menschen nicht kritisiert werden? Umso mehr Du dich magst und akzeptierst, umso mehr mag Dich Deine Umwelt. Im Grunde genommen reflektiert die Umwelt unsere innere Atmosphäre, sie spiegelt, was wir denken und fühlen.

Ich habe es immer bewundert, Menschen zu betrachten, die sich einfach in sich wohl fühlen, das ist „Gold“ wert.

### **Eine weitere Wahrheit ist**

Welche Eigenschaften gefallen Dir an anderen Menschen? Das ist genau das, was auch in Dir ist, sonst würdest Du es nicht bemerken.

Astrologisch betrachtet beinhaltet jede unserer sogenannten Schwächen auch das Gegenteil. Ängstliche Menschen haben die Fähigkeit, sehr mutig zu sein.

Mangelndes Selbstvertrauen beinhaltet astrologisch gesehen die Möglichkeit, ein starkes Vertrauen zu entwickeln. Und mangelnde Selbstliebe beinhaltet, ein starkes Ich zu entwickeln.

Jeder Mangel oder jede Schwäche beinhaltet als Entwicklungsmöglichkeit das Gegenteil. Der Mensch scheint gewisse schwierige Umstände zu brauchen, um sich zu entwickeln. Nur was man sich hart erarbeitet, scheint man auch wertzuschätzen.

### **Fazit:**

Entspann Dich in Dir, sei liebevoll, die Zeit ist viel zu kostbar, um Sie mit Selbstkritik und Mangeldenken zu vergeuden. Du bist genial. Entwickle in Dir die Eigenschaften, die Dir an anderen gefallen und sei Dir sicher, sie sind auch ein Teil von Dir.

Überlege Dir in jeder Minute, was kann ich jetzt tun, um Dich selbst zu unterstützen.

Empfindsame Menschen haben meist weniger Selbstvertrauen, lerne Dich abzugrenzen. Du hast so viel Klarheit und Kraft in Dir, entwickle diese Stärken. Du kannst ganz entspannt Deine Bedürfnisse ausdrücken und sagen, was Du möchtest und brauchst.

Werde Dir über Deine Rechte bewusst:

- Deine Bedürfnisse auszudrücken
- Lebendig zu sein
- Dich selbst zu lieben
- Geliebt zu werden
- Die Wahrheit zu erfahren
- Wie ein erwachsener Mensch mit Respekt behandelt zu werden
- Spaß und Lust zu empfinden
- .....

Vervollständige die Liste Deiner Rechte und beginne damit, Dich selbst so zu behandeln. Nimm Dich wahr und behandle dich respektvoll etc.

Es ist Zeit in die andere Richtung zu gehen. Ich beobachte viele junge Menschen, die mehr Selbstvertrauen haben, als wir damals. Sie stehen mehr zu sich und sagen was Sie denken. Wir können viel von Ihnen lernen.

### **Hinter jeder Aufgabe steckt eine Lösung:**

Hinter mangelndem Selbstvertrauen und Selbstliebe steckt vielleicht:

- Ich komme in meine Kraft.
- Ich erkenne den Wert meiner inneren Stärke.
- Ich entwickle Klarheit und bin in meiner Mitte.
- Ich kann selbstbewusst auf meine Ziele zugehen.
- Ich bin eine erwachsene, selbstverantwortliche, liebevolle und starke Persönlichkeit.

Meist müssen für eine Selbstentwicklung alte und tiefe Lebensmuster verändert werden, alte Schuldgefühle oder Scham aufgelöst werden. Der Mensch strebt im Grunde seines Herzens immer nach der positiven Seite seines Seins und nach Liebe, egal was er getan oder erlebt hat.

Wir alle leben in einer Mangelwelt und suchen eigentlich nur Liebe und Anerkennung, stattdessen gibt es Verletzungen und Schmerzen. Steig aus und genieße Dein Leben, Du bist großartig.

Wenn traumatische Erlebnisse der Grund für ein mangelndes Selbstvertrauen sind, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Zeit, das Alte hinter sich zu lassen, es gibt auch hier keinen Grund das Leben nicht zu genießen.

*Umso tiefer es geht, umso höher kann man aufsteigen. Menschen die sehr tief gehen, können auch sehr hoch fliegen.*

### **Erinnere Dich auf Deinem Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe:**

1. Die Verantwortung für Deine Erfahrungen liegt in Dir. Die Familie und Umgebung reflektieren Deine Energie.
2. Jeder Mangel, Schwäche oder Schwierigkeit beinhaltet auch eine Stärke.
3. Das was wir an anderen Menschen bewundern, ist auch in uns.
4. Unsere Wertlosigkeit begründet sich meist nur auf wenige Menschen, die oft in Ihrer eigenen Geschichte gefangen sind.
5. Wer sonst außer dir kann Dir die Berechtigung zum glücklich sein geben?
6. Jeder negative Glaubenssatz kann verändert werden, es gibt keine Beweise für deren Gültigkeit.

### **Ein guter Tipp**

Aktiv zu handeln unterstützt Dich, wenn wir uns nicht bewegen, erstarrt die Energie.

Handle und agiere auf der körperlichen und kreativen Ebene, suche aktiv Situationen, die Spaß machen und die Du liebst.

Beim Tanzen wird Energie umgewandelt und ausgedrückt, Tanzen macht Spaß und bereichert unser Leben. Wenn wir uns körperlich und kreativ ausdrücken, verändert sich der Emotional Körper und damit unsere Gedanken.

Finde heraus, wann Du dich am lebendigsten fühlst: spazieren gehen in der Natur, Klettern, Fahrrad fahren, Tanzen, Singen, Malen, Schreiben, Töpfern, etc.

Egal, probiere es aus.

In welchen Situationen warst Du voller Selbstvertrauen und was hast Du getan, um Dich gut zu fühlen, was war der Auslöser?

Und bei welcher Aktivität fühlst Du Dich wohl, oder welches Bild hebt sofort Deine Stimmung und gibt Dir Kraft? Wann fühlst Du Dich geliebt und was brauchst Du dafür?

**Führe ein Buch über Situationen und Handlungen,**

- die Dir gut tun und Dich stärken
- die Dich herunterziehen
- die Dich unterstützen, die Negativität zu verändern.

Und bleibe dran, es ist ein langer Prozess, es ist wie das Rauchen aufhören oder dauerhaft abzunehmen.

*Du wirst merken, es wird immer leichter und Du immer stärker. **Bleib fokussiert.***

Alles Liebe

Kiran Scheuerer

astrologie-kiran.de

info@astrologie-kiran.de