

Workbook



Selbstwert **STÄRKEN**



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Deine Zukunftsvision

Du kannst dein Selbstwertgefühl stärken, indem du dich auf eine mentale Reise begibst. Für diese Reise mach es dir bitte gemütlich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Lass dich auch nicht von social Media ablenken.

Wenn du bereit bist, stell dir bitte dies vor: Du hast dein Selbstwertproblem hinter dir gelassen. Ja, es ist gelöst! Und nun bist du in deiner Zukunft angekommen. Das Problem ist erledigt.

Was wäre jetzt anders?

Anders im...



Denken



Fühlen



Verhalten

Geh mit Blick auf deine Zukunft die folgenden Fragen durch



Ich würde jetzt seltener etwas denken wie....



Ich würde jetzt öfter etwas denken wie....



Ich hätte jetzt seltener Gefühle wie...



Ich hätte jetzt öfter Gefühle wie....



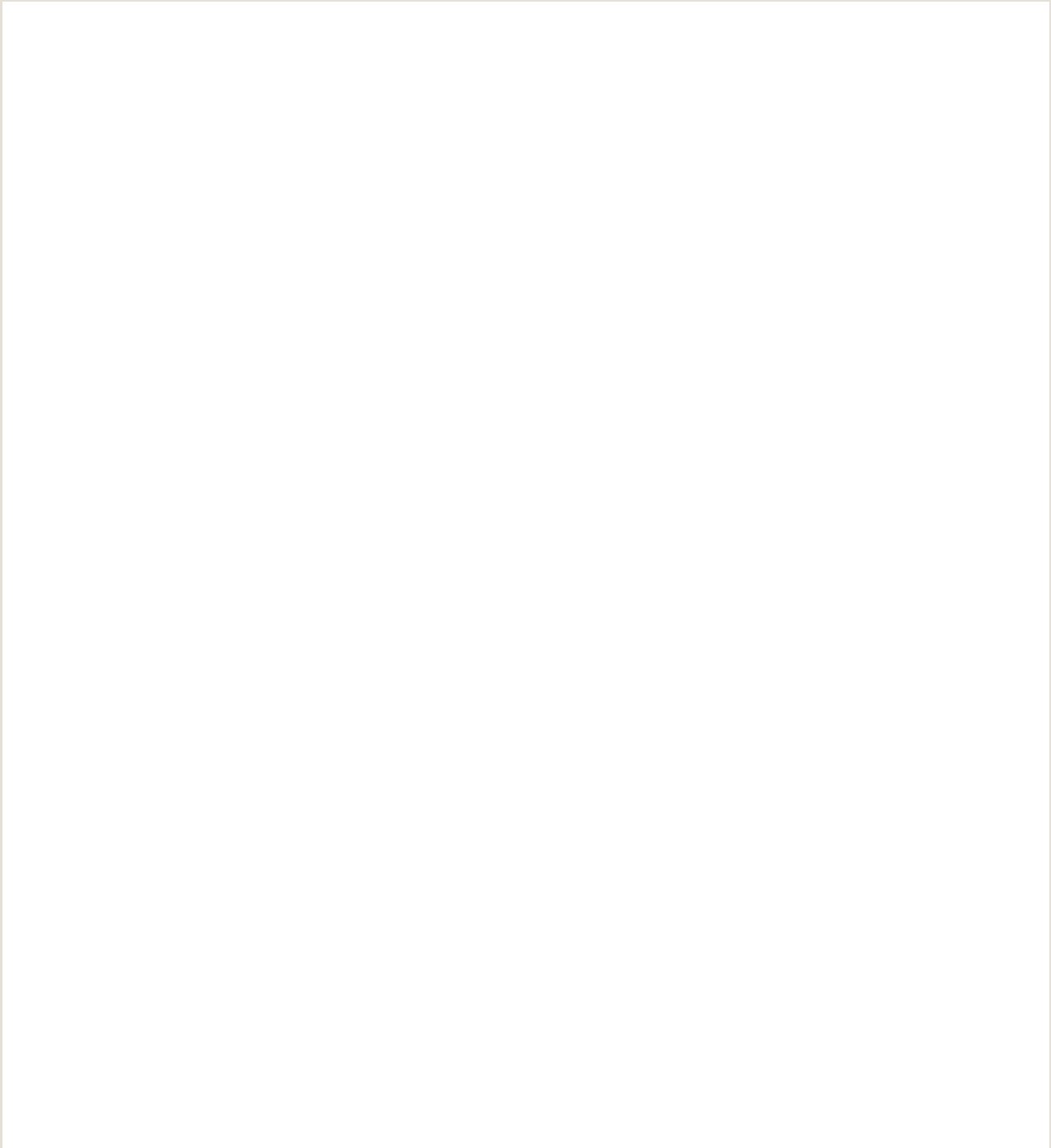
Ich würde jetzt seltener etwas tun wie....



Ich würde jetzt öfter etwas tun wie....



Und auch dies würde sich mit Blick auf meinen Selbstwert verbessern....





Diese Sprichwörter/ Zitate begleiten mich
zukünftig....



Mein gestärktes Selbstwertgefühl bewirkt, dass ich mehr dies zeige....



Körperhaltung:



Mimik, Gestik:



Stimme, Tonfall:

Deine Werte

Jede Person trägt Werte in sich. Es ist möglich, dass du dich noch nie mit den Werten auseinandergesetzt hast, die du in dir trägst. Mit Blick auf dein selbstwertgestärktes Ich in der Zukunft: Welche drei Werte würdest du gern leben? Auf der Folgeseite findest du eine Auflistung mit unterschiedlichen Werten zur Inspiration.



Wert 1



Wert 2



Wert 3

Werte

Abenteuer
Achtsamkeit
Akzeptanz
Authentizität
Balance
Beharrlichkeit
Beliebtheit
Bescheidenheit
Dankbarkeit
Disziplin
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Entwicklung
Erfolg
Fantasie
Flexibilität
Freiheit
Friedfertigkeit
Fröhlichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Humor
Intuition
Kompromissbereitschaft
Konstruktivität
Kreativität
Kritikfähigkeit
Leichtigkeit

Leidenschaft
Lernbereitschaft
Liebe
Loyalität
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nähe
Neugierde
Offenheit
Optimismus
Ordnung
Perfektion
Rationalität
Realismus
Respekt
Sanftmut
Selbstbestimmung
Sensibilität
Sicherheit
Solidarität
Spaß
Spiritualität
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Unabhängigkeit
Verantwortung
Vertrauen
Weisheit
Wissen
Wohlstand
Wohlwollen
Zugehörigkeit
Zuverlässigkeit

Zwei Worte zu mir

Moin!



Ich bin Julia, die Stress-Expertin. Seit 2010 begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr mentaler Balance und Lebensqualität.

Und jetzt bin ich neugierig! Wie ging es dir mit den Fragen hier im Workbook? Hast du neue Erkenntnisse gewonnen? Planst du nächste Schritte?

Wenn du

- Fragen hast,
- an irgendeiner Stelle hängen geblieben bist,
- Hilfe brauchst,

dann melde dich gern. Am besten schickst du mir eine Mail an jcremasco@cremasco.de und dann schauen wir, wie ich dich unterstützen kann.

Liebe Grüße

Julia