

Selbstbewusstsein stärken für Liebe und Beruf

Was ist Selbstbewusstsein?

Welches sind die natürlichen Feinde des Selbstbewusstseins?

Angst vor Zurückweisung

Angst davor, einen Freund oder geliebten Menschen zu verlieren

Angst vor Versagen

Angst vor anderen Menschen

Halten Sie sich aufrecht

Gehen Sie schneller

Kultivieren Sie einen festen Händedruck

Stellen Sie Blickkontakt her

Verändern Sie Ihren inneren Dialog

Sagen Sie: „Ich kann“ statt „Ich kann nicht“

Setzen Sie sich Ziele

Lächeln Sie und versuchen Sie, dabei einen negativen Gedanken

zu denken

Täglicher Gebrauch von Affirmationen