

Text 22

Selbstwert und Wertschätzung

Wer bin ich? Wer bist du? Wer sind wir?

Oft verlieren wir uns selber und bemerken es nicht.

Man steht auf und fühlt sich von seiner Seele und Körper getrennt. Man schaut, man erkennt Gegenstände, Gesichter doch nimmt sie nicht wahr.

Wir verlieren uns in Sozialen Medien tagtäglich scrollen wir auf Instagram und TikTok, sehen Leben anderer, die so perfekt scheinen. Automatisch vergleichen wir uns und suchen uns in anderen.

Wir obszessieren und sind abhängig von Personen, doch nicht von der Person an sich sondern von dem Gefühl welches sie uns gibt.

Wir streben nach Liebe, Sicherheit, Perfektion und Halt.

Wir suchen diese Sachen in Personen doch wir haben dies alles bereits in uns. Erst wenn wir diesen Fakt verstehen und anwenden, können wir uns bessern.

Man sollte sich für sich selber bessern, seine Qualitäten erkennen und wertschätzen. Es wird immer eine Stimme gäben, die negatives zu sagen hat, doch wir haben die Kontrolle und schreiten ein. Formulieren diesen Satz in einen positiven. Unser Gehirn hat sich Formulierungen wie „Du bist nicht gut genug“ „Du kannst das nicht“ gespeichert. Nun liegt es in unseren Händen diese falschen Feststellungen zu zerlegen.

Sobald wir es geschafft haben unser Mindset positiv zu formen und realisieren, dass das was wir brauchen, wir bereits haben, wendet sich alles zum besseren und uns erwarten erfüllte Ereignisse im Leben.