

Hier ein paar pragmatische Tips für mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude:

- 🦋 Beginne den neuen Tag mit bewusstem Atmen und lenke die Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst.
- 🦋 Lächele, oder lache gar ausgiebig und bewusst, auch wenn dir mal nicht danach ist, und dann starte den neuen Tag mit dieser Energie.
- 🦋 Erwarte Wunder.
- 🦋 Kreiere täglich Momente des achtsamen Seins.
- 🦋 Begrüße dein Spiegelbild bei jeder Gelegenheit mit einem wohlwollenden und annehmenden Lächeln.
- 🦋 Nimm dich an, so wie du bist.
- 🦋 Vergleiche dich nicht mit anderen.
- 🦋 Feiere die kleinen und großen Glücksmomente.
- 🦋 Tue jeden Tag bewusst etwas, was dir Spaß macht!
- 🦋 Entdecke das Umland und die Region ganz neu.
- 🦋 Erlaube dir kleine Pausen. Gestalte Momente der Erholung auch im Alltag. Indoor oder Outdoor, das was gerade möglich ist.
- 🦋 Übe Gelassenheit.
- 🦋 Trau dich deine Fähigkeiten und Kompetenzen zu leben.
- 🦋 Geh deinen Weg, bewusst, klar und authentisch.
- 🦋 Be Brilliant - Be You!

Alles Liebe Anja Knötig Coaching www.anjaknoetig.de

#BeBrilliantBeYou