

DIANA KRSTESKI

*die TOP 10 für dein
selbstbewusstes Leben*

Best of **Glücksletter**



GLÜCKSKIND Services

www.glueckskind-services.de



TOP 10 Glücksletter für mehr Selbstbewusstsein

Copyright © 2015 Diana Krsteski
Ausgabe: Oktober 2015
Version: 1.0

www.glueckskind-services.de
diana.krsteski@glueckskind-services.de

Bildnachweise

Coverfoto: shutterstock
Seite 5 flickr.com / Heike
Seite 8 flickr.com / Mandyshig Photography
Seite 10: flickr.com / Affleckt Photos
Seite 13: flickr.com / Chris Buhr
Seiten 15, 17, 19, 24 © Diana Krsteski
Seite 22: pixabay.com
Seite 26: © AnnaLogueFotografie

Gestaltung: Marek Firlej

„Was Glück ist? Ein freier Geist und großes Vertrauen in sich selbst.“

— Paul Smith

„Geh deinen Weg und lass die Leute reden!“

— Dante Alighieri

Inhalt

1. Wenn du Angst spürst, sei weich und sanft zu dir 4
2. Depressiv – was tun? 6
3. Sei flexibel bei Stress 9
4. Bist du schnell genervt? 11
5. Muss ich wirklich immer freundlich sein? 14
6. Lass dir von anderen NICHT deinen Tag versauen! 16
7. Mein Job kotzt mich an! 18
8. Immer diese EGOisten! 20
9. Anderen klare Grenzen setzen 23
10. Egal, was andere über dich denken und sagen 25

1. Wenn du Angst spürst, sei weich und sanft zu dir

Liebes Glückskind,

Angst resultiert aus einem (unbewussten!) harschen, verständnislosen und rigiden Umgang mit dir selbst. Wenn du dich selbst abstrafst – dich hart und kritisch behandelst, ist klar, dass du dich innerlich mehr und mehr klein fühlst: Unsicher und ängstlich.

Weil du das höchstwahrscheinlich irgendwann einmal so gelernt hast und schon ein paar Jährchen danach lebst, kriegst du oft (noch) NICHT mit, wie lieblos du mit dir selbst umgehst. Fakt ist aber: Wenn du zur Angst neigst, dich öfter mal unsicher und klein fühlst, darfst du dir bewusst werden, wie du generell und insbesondere in deinen Angstmomenten mit dir selbst sprichst.

Halte genau dann inne und frage dich: „Wie gehe ich gerade mit mir um? Was denke ich jetzt über mich?“

Mit der Zeit kommst du so deinem Leistungs- und Kritikminister auf die Spur. Erst wenn du mitbekommst, was du über dich selbst denkst, kannst du eben das in Frage stellen – es ent-machen und dich dazu entscheiden, ab sofort sanfte Töne anzuschlagen. Dich mit Worten liebevoll, verständnisvoll, mild, ruhig, gelassen, Mut machend und geduldig aufbauen, innerlich stärken und damit zu deiner vollen Kraft gelangen.

Bei den meisten Menschen herrscht nämlich genau an dieser Stelle ein Ungleichgewicht, welches unbedingt Betrachtung und Veränderung bedarf.

Begreife: Du darfst dich fürchten. Du darfst dich schwach fühlen. Du darfst dich klein fühlen. Das gehört zum Leben eines jeden Menschen ebenso dazu wie die starken und taffen Momente.

So lange du dich jedoch gegen deine Unsicherheiten zur Wehr setzt – so lange du sie hart und kalt abweist, so lange werden sie deine ständigen Begleiter sein und immer lauter nach deiner Annahme und Weichheit schreien.

Mach dir klar: Da sind IMMER zwei Pole. Wo Härte ist, darf auch Weichheit und Sanftmut sein. Nur so lebst du ein Leben, welches sich harmonisch, gesund, glücklich und beflügelt anfühlt.

Wie du die sanfte, gutmütige und weiche Seite in dir entdeckst, stärkst und darüber deine unbewussten Angst-Glaubenssätze schon bald hinter dir lässt – zeige ich dir offen und liebevoll in meinem Buch:

GLÜCKS BEWUSSTSEIN: Entdecke dein wahres Selbst! Fühl dich frei, vertraue und lebe! Jetzt!

– bei Amazon als [E-Book](#) und [Taschenbuch](#) erhältlich!

Druck erzeugt IMMER Widerstand – das ist ein Gesetz. Hör also auf, dich auf Biegen und Brechen anders haben zu wollen, als du nun mal JETZT bist. Dann geschieht auch deine wunderbare Veränderung.

Wo kannst du heute verständnisvoll dir gegenüber sein?



Wenn du Angst spürst, sei weich und sanft zu dir