

Mein Spiegelbild und ich

Kennen Sie das? Sie stehen morgens auf, gehen ins Bad, werfen einen müden Blick in den Spiegel und denken sich: „Ich kenn’ Dich zwar nicht, doch ich wasch’ Dich trotzdem.“ Oder denken Sie etwas ganz Anderes? Wen oder was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen? Falten, Pickel, Augenringe, verlegte Haare oder gar ein weißes Haar? Oder sehen Sie Ihr Ich?

Probieren Sie folgende kleine Übungen:

Schauen Sie öfter einmal ganz bewusst in den Spiegel. Nicht nur einen Sekundenbruchteil, sondern etwas länger.

Auch wenn es Ihnen etwas eigenartig vorkommen mag, schauen Sie in Ihre Augen und beobachten Sie, was Sie da sehen. Im nächsten Schritt betrachten Sie Ihr gesamtes Spiegelbild. Ganz egal, ob bekleidet oder nicht, auf alle Fälle wertschätzend.

Und auch jetzt schauen Sie sich wieder an und stellen sich ganz bewusst folgende Fragen:

„Was gefällt mir an mir?“ bzw. „Was gefällt mir besonders gut an mir?“

Legen Sie dabei Ihren Fokus nicht auf die kleinen Fältchen und Speckröllchen, sondern auf Ihre Schokoladenseiten.

Sollten Sie doch nur Ihre Schwächen sehen, dann frage ich Sie, würden Sie mit Ihrer besten Freundin, Ihrem besten Kumpel auch so hart ins Gericht gehen, wie Sie es tagtäglich mit sich selbst tun? Nein?

Was hindert Sie daran, sich selbst wie Ihren besten Freund zu sehen und auch entsprechend zu behandeln? Sie sind es wert, sich mit wohlwollenden Augen zu

betrachten und sich selbst wertschätzend gegenüberzutreten.

Sie haben es sich verdient!

Ein gutes und gesundes Neues Jahr, in dem Wertschätzung vielleicht eine neue Bedeutung bekommt, wünscht Ihnen

Ihre
Regine
Kraft



Regine Kraft, Dipl. LSB
Praxis für psychosoziale
Beratung, Coaching & Training



Airport -

& MIETWAGEN GMBH **2333 Leopoldsdorf**



TAXI

zum & vom Flughafen
Stressfrei & ohne Parkplatzsorgen

bequem - pünktlich - freundlich

www.b-m-airport-taxi.at

☎ 02235 / 42958







Airport - Taxi



