OLT

3-Schritte Leitfaden

zu mehr Selbstbewusstsein

Folge diesen einfachen Schritten und werde Selbstbewusster :)

1. Tagebuch schreiben

- Nimm dir täglich 10-15 Minuten Zeit, um deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren.
- Notiere deine Stärken, Schwächen und Ziele. Sei ehrlich zu dir selbst.

2. Klare Ziele setzen

- Definiere konkrete, erreichbare Ziele für deine persönliche Entwicklung.
- Visualisiere dein ideales Selbst und überlege, wie diese Person in verschiedenen Situationen handelt.

3. Fake it until you make it

- Übe täglich selbstbewusstes Verhalten, auch wenn es sich anfangs ungewohnt anfühlt.
- Handle so, wie es dein ideales Selbst tun würde. Bleibe dran und lass es zur Gewohnheit werden.

Nutze diese einfachen Aufgaben täglich, um dein Selbstbewusstsein Schritt für Schritt zu stärken und dein volles Potenzial zu entfalten.

VIEL ERFOLG :D

Dein Oskar Tebroke

IG + YT: @oskartebroke