

Sofort Selbstbewusster

Sandra Willis, Frankfurt

Herzlich willkommen,

geht es Dir auch gelegentlich so, dass Du Dich gerne „wohler in Deiner Haut“ fühlen würdest, selbstbewusster wärst und Dich stärker durchsetzen könntest?

Für das das gute Gefühl „Ich bin gut – ich kann das!“ erhältst Du hier 3 Sofort-Hacks:

1) Deinen Körper ausrichten

1a) Stelle beide Füße auf den Boden.

Stelle oder setze Dich aufrecht hin: Bauch rein-Brust raus.

(Ja, so wie Du das ggf. als Kind gehört hast 😊)

Nimm die Schultern zurück und lass sie locker nach unten fallen

Nimm Deinen Kopf hoch und schaue nach vorn.

1b) Hebe nun Deinen Blick und sieh nach rechts oben.

1c) Zieh bewusst Deine Mundwinkel nach oben - lächle 😊.

Es muss kein breites Grinsen sein - ein Lächeln genügt.

Halte das 1 Minute und genieße die Wirkung 😊.

2) Beruhigende Atmung

Verlangsame Deine Atmung und atme ganz bewusst und tief in Deinen Bauch.

Lege eine Hand auf Deinen Bauch und nimm das Heben und Senken Deines Bauches wahr.

Dabei kannst Du auch lächeln 😊.

Für Genaue:

Atme 5 Zähler lang ein,

halte Deinen Atem, während Du auf 2 zählst,

atme dann auf 6 Zähler wieder aus,

halte Deinen Atem an,

während Du auf 2 zählst,

atme auf 5 Zähler ein, u.s.w.

3) Sei Dein Freund

Was würdest Du einem guten Freund in Deiner Situation sagen?

Wahrscheinlich würdest Du ihn unterstützen – oder?

Also - sei Dir selbst Dein bester Freund!

Sage Dir zum Beispiel:

„Ich bin auf dem richtigen Weg!“

„Auch wenn dieser Schritt jetzt gerade etwas unangenehm ist – ich tue das Richtige!“

„Ich schaffe das!“

Und lächle Dir selbst zu 😊.

Dauerhaft mehr Stärke und Selbstbewusstsein erhältst Du hier:

<https://SandraWillis.com>

Rabatt – Gutschein*

für 1-1,5 Stunden Online-Coaching
mit Sandra Willis zum

Sonderpreis

statt € 595,- (Normalpreis)

nur € 220,-

(€184,87 zzgl. 19%MWSt. € 35,13)

Gemeinsam bearbeiten wir **Dein Anliegen**:

- Was wünschst Du Dir wirklich?
- Welche Schritte bringen Dich an Dein Ziel?
- Falls es innere Blockaden und Zweifel gibt, lösen wir sie auf.
- Wir aktivieren Deine innere Stärke und massive Motivation.
- Du erhältst einen Schritt-für-Schritt Umsetzungsplan, dem Du nur noch zu folgen brauchst.

Ich freue mich auf Dich,
Deine

Sandra Willis

Sandra Willis
Selbstentwicklung & Leadership
Willibrachtstr.14
60431 Frankfurt
mail@SandraWillis.com

*Dieser Gutschein gilt für einen Coaching-Termin via Zoom und ist gültig
bis 31.12.2021