

## Selbstbewusstsein – Die Kunst sich selbst zu lieben

### Persönlichkeit und Ausstrahlung durch psychologische Suggestionen



## Selbstbewusstsein stärken. Link Zur Hörprobe:

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Selbstbewusstsein/Hypnose-CD-Selbstbewusstsein::19.html>

Liebe Hörerinnen und Hörer,

wir wünschen Ihnen nun eine angenehme Zeit beim Anhören der CD „ Selbstbewusstsein – Die Kunst sich selbst zu lieben. Persönlichkeit und Ausstrahlung durch psychologische Suggestionen.“

Mentaltraining-Beckers GmbH  
An Dilia 29  
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515  
Fax: 02456-507641  
[Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com](mailto:Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com)  
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DUSE257864840  
Geschäftsführer :  
Frank Beckers



Gesprochen und geschrieben von Frank Beckers.

Frank Beckers ist Psychologe und Autor und zu erreichen unter [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com)

Wenn Sie auf den oben erwähnten Link klicken, haben Sie die Möglichkeit, sich eine 5 minütige Hörprobe anzuhören. So können Sie sich selbst ein Bild davon machen, ob Ihnen die Suggestionen, die Entspannungsmusik sowie die Suggestionen der CD Selbstbewusstsein gefallen.

Diese CD darf nicht gehört werden, während Sie einer Tätigkeit nachgehen, die Ihre volle Aufmerksamkeit beansprucht, z.B. beim Autofahren oder beim Bedienen von Maschinen, da sich ein Trancezustand einstellen kann.

Schön, dass Sie sich entschieden haben, nun an Ihrem Selbstbewusstsein zu arbeiten. Diese CD richtet sich an alle Menschen, die ein ausgeprägtes und starkes Selbstbewusstsein bekommen möchten.

Durch das regelmäßige Anhören dieser CD werden Sie bald schon feststellen, wie sich Ihr Selbstbewusstsein vergrößert. Zunächst werden Ihnen vielleicht nur kleine Veränderungen auffallen, die jedoch einen großen Schritt in die richtige Richtung bedeuten. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und dadurch werden Sie auch von Ihrer Umgebung völlig anders wahrgenommen.

Viele Personen, die diese CD während der Entwicklungsphase getestet haben, berichteten, dass sich die Veränderungen allmählich, aber kontinuierlich, vollzogen haben. Mit jedem Tag, an dem man die CD hört, wächst das angeschlagene Selbstbewusstsein vielmehr wieder Stück um Stück. Daher ist es wichtig, dass Sie die Zeit und die Ruhe finden, diese CD regelmäßig zu hören.

Machen Sie sich also auf den Weg zu einem Menschen mit selbstbewusster Ausstrahlung. Zu einem Menschen mit Charisma, dessen innere Sicherheit sich auf seine Umgebung überträgt.

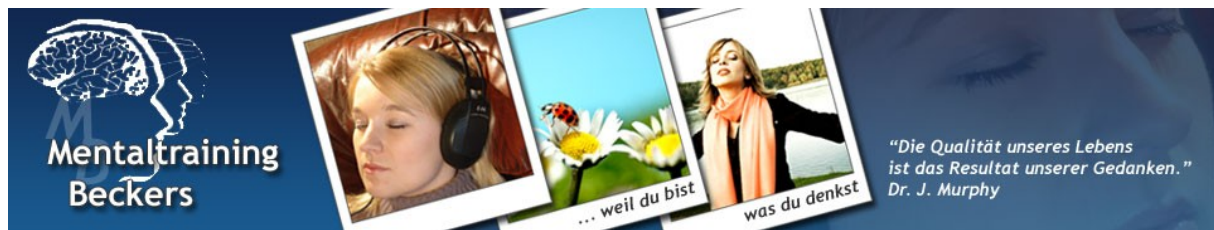
## **Track 2**

Wenn Sie möchten, können Sie mir nun in einen angenehmen Trancezustand folgen, damit sich die nachfolgenden Suggestionen tief in Ihrem Unterbewusstsein einprägen können.

Mentaltraining-Beckers Gmbh  
An Dilia 29  
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515  
Fax: 02456-507641  
[Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com](mailto:Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com)  
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DUSE257864840  
Geschäftsführer :  
Frank Beckers



Es ist so angenehm so ruhig zu liegen oder zu sitzen, ganz bewegungslos. Alle Spannung scheint sie zu verlassen und schon bald überkommt sie ein Gefühl der Wunschlosigkeit.

Es ist unser gemeinsames Ziel, dass sich die Suggestionen zu mehr Selbstvertrauen und mehr Selbstwertgefühl in Ihrem Unterbewusstsein einprägen.

Ich zähle nun von 5 – 0 und bei 0 angekommen befinden sie sich in einem tief entspannten Wohlfühlzustand. Dieses Gefühl werden wir dann konditionieren, sodass wenn Sie in Zukunft die Wörter „ruhig und gelassen“ sagen, Sie in denselben entspannten Zustand zurück gleiten. Die Wörter „ruhig“ und „gelassen“ sind dann Ihr Entspannungsanker.

Ich zähle nun von 5-0 und mit jeder Zahl stellt sich Entspannung und Geborgenheit immer mehr ein.

- 5: Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Wort, das Sie hören, sinken Sie nur noch tiefer und tiefer in eine wunderbare Entspannung.
- 4: Ich weiß nicht ob Sie jetzt oder später schon die Müdigkeit spüren, die sich in Ihrem Körper einstellt. Wenn Sie sich erinnern, wie schnell Sie als Kind einfach eingeschlafen sind und wie leicht es manchmal war, abends spät einfach in Schlaf zu fallen, dann können Sie sicher anknüpfen an diese angenehme Müdigkeitserfahrung.
- 3: Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohlig warmes Gefühl, schläfrig warm.  
Und es ist gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat früher oder später absolut ruhig und gelassen zu sein. Harmonie und innerer Frieden vertiefen sich.
- 2: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in diese wohlig warme Entspannung. Und während Sie zuhören, stellt sich Ihre angenehme, angestrebte Entspannung ein. Gleichzeitig kann sich das Schweregefühl im Körper mehr und mehr vertiefen.
- 1: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in eine wohlig warme Entspannung. Man will sich gar nicht mehr bewegen. Es ist so angenehm, so ruhig zu sein, ganz bewegungslos. Sehr wohltuend spüren Sie, dass alles Andere jetzt mehr und mehr an Bedeutung verliert.

Und

- 0: Nun sind Sie in Ihrer Wohlfühlentspannung. Sie haben es geschafft! Sie sind frei, losgelöst von allem Anderen. Ruhig und gelassen.



Viele Menschen haben berichtet, dass es ein schönes Gefühl sei, sich in dieser Entspannung an ein angenehmes Erlebnis in der Natur zu erinnern. Zum Beispiel an einen schönen Urlaubstag in der Vergangenheit. Als man sich am Strand bei angenehmen Klima so richtig schön ausgeruht hat. Man kann sich aber auch an einen Spaziergang über eine schöne, grüne Wiese erinnern oder an ein anderes, für Sie angenehmes Erlebnis. Sehen Sie es bildhaft vor sich und spüren Sie, was Sie damals gespürt haben. Diese angenehme Erinnerung können Sie in Zukunft immer dann benutzen, wenn Sie sich kurzfristig in eine schöne Entspannungssituation versetzen wollen.

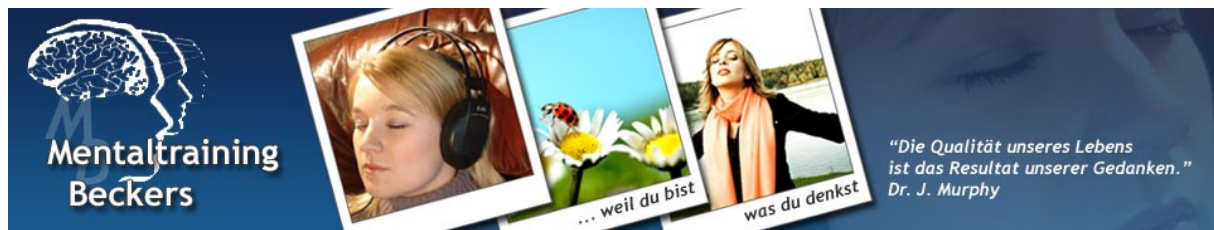
Von heute an werden Sie sich so akzeptieren und annehmen, wie Sie sind. Sie fühlen sich gut, so wie Sie sind. Es gibt viele liebenswerte und einzigartige Eigenschaften an Ihnen. Niemand ist so wie Sie. Kein Mensch ist identisch und gerade das macht jeden einzelnen Menschen zu etwas Besonderem. Deswegen ist es auch völlig nutzlos, sich stets mit anderen zu vergleichen. Sie sind Sie! Es gibt niemand, der genauso ist wie Sie und Sie können auch nicht jemand völlig anderes werden.

**Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Sie nehmen sich so an, wie Sie sind und Sie haben allen Grund dazu, stolz auf sich zu sein.**

Von nun an werden Sie Ihre alten Selbstzweifel ablegen. Diese Selbstzweifel haben doch zu nichts geführt und Sie nur in Ihrer Entwicklung gehemmt. Daher werden Sie nur noch Gedanken haben, die Ihrem Selbstbewusstsein dienlich sind und einen positiven Beitrag zu Ihrer persönlichen Entwicklung leisten. Unsichere Menschen sind häufig selbst ihre schlimmsten und strengsten Kritiker. Sie gehen mit sich selbst meist ungleich härter ins Gericht, als sie dies bei anderen Menschen täten. Seien Sie barmherzig zu sich selbst! Sehen Sie die vielen positiven Eigenschaften und Talente, die Sie ausmachen. Daher sagen Sie sich mehrmals täglich und immer wieder den folgenden Satz:

**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Unsichere Menschen reagieren auf die Kritik von Außen oft sehr verletzt und verunsichert. Sie nehmen selbst ungerechtfertigte Kritik sofort an und glauben, Sie seien wertlos. Dies ist jedoch nicht der Fall! Wenn Sie in Zukunft von anderen Menschen kritisiert werden, nehmen Sie diese Kritik sachlich wahr. Sie lassen die Kritik abprallen. Sie können darüber nachdenken, ob die Kritik Wahrheit enthält. Ist dies der Fall, können Sie sachlich darüber nachdenken, wie Sie sie umsetzen könnten. Sie nehmen Kritik als Chance wahr, Verbesserungen durchzuführen. Sei es an Ihrer Person oder an Ihrer Arbeit. Ungerechtfertigte Kritik oder Zurechtweisungen lassen Sie ganz gelassen an sich abprallen. So wie Regentropfen an einem Fenster abperlen. Sie können sie wahrnehmen, müssen sich jedoch nicht weiter damit beschäftigen.



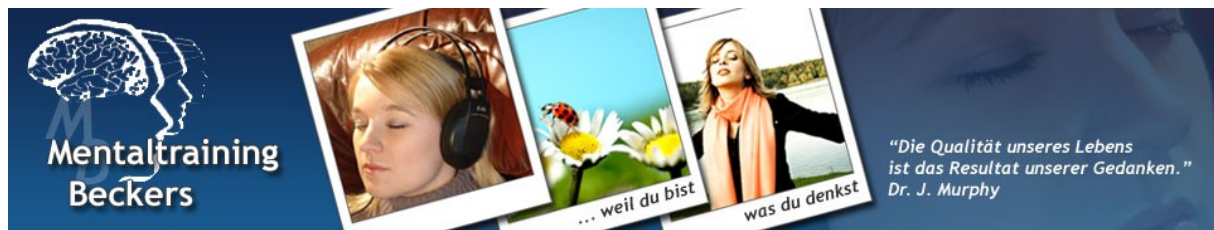
Und vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, wie wunderbar es sich anfühlt, einfach so dazuliegen, und nichts tun zu müssen. Einfach loszulassen und meinen Worten zu lauschen. Wie entspannt und angenehm sich Ihr Körper anfühlt. Ruhig, locker, entspannt. Tief und ruhig atmen.

Und mit jedem Tag, an dem Sie diese CD hören, wird Ihr Selbstbewusstsein stärker und stärker. Es ist ein schönes Gefühl, so selbstsicher und in sich ruhend den Alltag bewältigen zu können. Und bald schon werden Sie feststellen, dass auch Ihre Umwelt Sie völlig anders wahrnimmt. Auch Ihrer Familie, Ihren Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen ist Ihr neues Selbstbewusstsein nicht entgangen. Und Sie werden freudig überrascht sein, wenn Sie feststellen, dass Ihre Umwelt mit großer Wertschätzung auf diese Veränderung reagiert. Durch Ihr heranwachsendes Selbstbewusstsein werden auch Ihre Kollegen, Familie, Freunde etc. Sie plötzlich ganz anders wahrnehmen. Sie werden zukünftig nicht mehr übergangen, denn jeder wird Sie wahrnehmen und positiv auf Sie reagieren.

Ihr Selbstbewusstsein wächst mit jedem Tag und Sie mögen das schöne Gefühl, so selbstsicher und in sich ruhend den Alltag bewältigen zu können. Und immer wieder denken Sie: **Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Manchmal kann es vorkommen, dass andere Menschen gehässige oder verletzende Dinge äußern. Sie werden solche Bemerkungen jedoch völlig sachlich aufnehmen. Häufig leben diese Menschen nach dem Prinzip: „Angriff ist die beste Verteidigung“. Sie greifen andere Menschen an, um ihr fehlendes Selbstbewusstsein hinter einer Art Schutzschild zu verstecken. Manche Menschen kompensieren dieses mangelnde Selbstbewusstsein durch bewusst forsches, manchmal fast schon überhebliches Auftreten. Wenn Sie also demnächst von Menschen grundlos angefeindet werden, denken Sie daran, dass es sich hierbei vielleicht um eine solche Person handelt.

Sie können, gestärkt durch das regelmäßige Anhören dieser CD, völlig gelassen und ruhig auf einen solchen Angriff reagieren. Denn Sie haben genügend Selbstvertrauen. Sie reagieren auf Kritik oder forsches Bemerkungen immer angemessen, ruhig und sachlich. Unangemessene Kritik weisen Sie ruhig, aber bestimmt, von sich. Früher haben Sie sich vielleicht in Gesellschaft von sehr selbstsicheren Personen unwohl gefühlt. Unbewusst haben Sie daher die Gesellschaft von Menschen gesucht, die ebenfalls über ein geringes Selbstbewusstsein verfügen. Von nun an fühlen Sie sich auch in der Gegenwart von selbstbewussten Personen wohl. Sie können von Ihnen lernen. Schauen Sie, wie diese Personen sich in Konfliktsituationen verhalten. Sehen Sie, wie gefasst, gelassen und sachlich sie auf Kritik reagieren. Dies ist das Ziel, auf das auch Sie hinarbeiten! Und mit jedem Anhören dieser CD



kommen Sie diesem Ziel näher und näher. Auch Sie können so sein! Auch Sie haben das Potenzial, selbstsicher und selbstbewusst zu sein. Denken Sie einmal darüber nach, was Sie in Ihrem Leben bislang erreicht haben. Was Sie bereits geleistet haben und was Sie in der Zukunft noch leisten wollen. Sie können zu Recht stolz auf sich sein. Sie können stolz sein, auf das, was Sie geleistet und erreicht haben. Manchmal neigt man dazu, den eigenen Leistungen und dem eigenen Können weniger Bedeutung zuzumessen. Aber das wird von nun an anders sein. Wenn Sie etwas geleistet haben, können Sie dessen Wert auch anerkennen. Sie haben ein Recht darauf, stolz auf sich zu sein. Sagen Sie sich immer wieder:

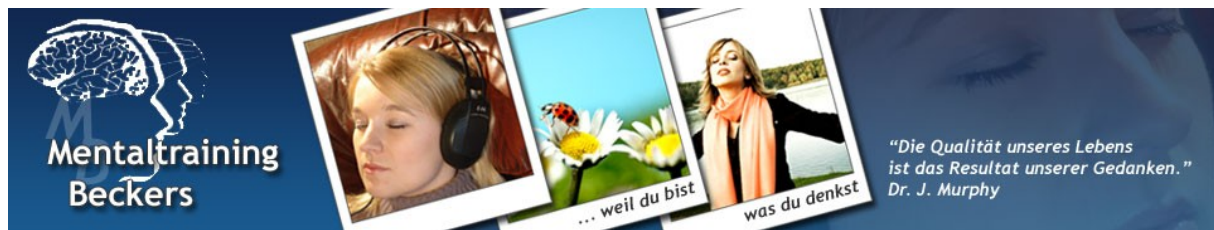
**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Mit jedem Anhören dieser CD werde ich selbstsicherer und selbstbewusster. Und es ist ein schönes Gefühl, von nun an regelmäßig ruhig und gelassen den Alltag bewältigen zu können. Meine innere Sicherheit überträgt sich auf meine Mitmenschen.

**Und es tut gut, so ganz ruhig und gelassen dazuliegen und loszulassen. Nur meiner Stimme zu lauschen. Und an sonst nichts mehr zu denken.**

Ihre Selbstsicherheit ist wie ein ruhender Pol. Sie können sich immer auf sich selbst verlassen. Jede Situation können Sie gelassen und selbstsicher meistern. Im Umgang mit Ihren Mitmenschen werden Sie ausstrahlen, dass Sie eine selbstbewusste und fähige Person sind. Sie können Ihren Mitmenschen direkt in die Augen sehen und halten sich gerade und aufrecht. Ihre ganze Körperhaltung wird sich verändern. Sie strahlen mit jeder Bewegung, jeder Geste aus – **Ich habe Selbstvertrauen. Ich bin mir meiner selbst bewusst und habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.** Ihr Händedruck ist fest und bestimmt. Sie sagen frei heraus, was Sie denken und wann Sie mit einer Sache nicht einverstanden sind. Dabei bleiben Sie ruhig und sachlich. Sie bleiben auch bei unqualifizierten und unsachlichen Argumenten selbstsicher und gelassen. Unsachliche Diskussionen auf emotionaler Ebene beenden Sie ruhig aber bestimmt. Ihre Mitmenschen reagieren positiv auf diese Veränderung Ihres Auftretens. Auch Sie werden feststellen, dass Sie von Ihrem Umfeld nun mit Hochachtung und Wertschätzung behandelt werden.

Kleine Krisen oder Fehlschläge sehen Sie als Chance, sich weiterzuentwickeln. Sie reflektieren sie und überprüfen dabei, wo der Fehler lag und wie dieser Fehler künftig vermieden werden kann. Bei all dem bleiben Sie sachlich und selbstbewusst. Fehlschläge sagen nichts über den Wert eines Menschen aus. Fehlschläge gehören vielmehr zum Leben dazu. Niemand wird im Leben ohne kleinere oder größere Rückschläge bleiben. Die Frage ist immer, wie wir damit umgehen. Sie lernen aus Ihren Fehlern und wissen, davon geht die Welt nicht unter. Es hängt alles von unserer Interpretation ab. Wir haben es in der



Hand, einer Sache Aufmerksamkeit zu schenken oder nicht. Schenken Sie von nun an vermehrt den Dingen Aufmerksamkeit, die Ihnen gut tun. Ihr Vertrauen in sich selbst wächst und Ihr Selbstbewusstsein wird mit jedem Tag größer und stärker. Es ist ein schönes Gefühl, so ruhig und gelassen den Alltag bewältigen zu können. Hören Sie diese CD immer wieder und Sie werden schon bald feststellen, dass Sie eine Ausstrahlung voller Sicherheit und Vertrauen besitzen.

**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Selbstbewusstsein wie ein großer Korb ist. Mit jedem Anhören dieser CD geben Sie einen schönen runden Kieselstein hinein. Der Korb wird voller und voller und wenn Sie genügend Kieselsteine hinein gegeben haben, ist er bis an den Rand gefüllt. Es ist ein schönes Gefühl, jeden Tag etwas für die Gesunderhaltung und das Wachstum Ihres Selbstbewusstseins tun zu können.

Und beim Anhören dieser CD können Sie sich auch so richtig entspannen. Den Alltag hinter sich lassen und die Seele baumeln lassen. **Sie liegen ganz entspannt und ruhig. Es ist ein wunderbares Gefühl, so entspannt zu sein. Nur den Suggestionen zu lauschen, und ansonsten nichts tun zu müssen.**

Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel. Wenn Sie eine Aufgabe gut erledigt haben, dürfen Sie auch die Früchte für diese Arbeit ernten. Sie haben es sich verdient! Schließlich haben Sie auch einiges geleistet, um dieses Ziel zu erreichen. Belohnen Sie sich danach! Gönnen Sie sich etwas Schönes kaufen Sie sich eine Kleinigkeit oder kochen Sie sich Ihr Lieblingsessen. Und mit jedem Tag wachsen Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zuversicht. Sie sehen die Dinge immer von Ihrer positiven Seite. Sicher, Dinge können schief gehen. Aber es bringt selten etwas, sich im Vorhinein schon zu grämen. Die Dinge, die wir beeinflussen können, müssen wir angehen. Bei Dingen, die unvorhersehbar und unabwendbar sind, muss man sich damit arrangieren. Leben Sie nicht in der Vergangenheit und bewerten Sie peinliche Momente nicht über. Das Jetzt ist wichtig. Versuchen Sie, bewusst zu leben. Leben Sie in der Gegenwart.

**Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus. Sie sind ganz entspannt und genießen diesen Zustand der Wunschlosigkeit. Es tut gut, einfach nur zu sein.**

Sie akzeptieren unveränderliche Dinge so, wie Sie sind. Sie machen sich nicht verrückt damit, über Dinge zu grübeln, die einfach nicht zu ändern sind. Stattdessen können Sie versuchen, auch den schlimmen Dingen etwas Positives abzugewinnen. Hätte es nicht noch schlimmer kommen können? Ist jeder Rückschlag nicht auch eine Chance für persönliches Wachstum? Allein die Tatsache, dass Sie jetzt gerade mit Hilfe dieser CD an Ihrer Persönlichkeit arbeiten, zeigt, dass Sie ein Mensch der Tat sind und sich auf den richtigen



Weg gemacht haben. Auf den Weg zu einer starken Persönlichkeit, einer Persönlichkeit mit Selbstbewusstsein.

Viele Menschen glauben, dass positive Geschehnisse und Leistungen auf Glück beruhen, negative Ereignisse hingegen ihrem Versagen zuzurechnen sind. Dies nennt sich in der Psychologie Attributionstheorie. Hier versucht Ihr innerer Kritiker wieder einmal, Sie zu manipulieren. Aber damit ist nun ein für alle Mal Schluss! Wenn Sie erfolgreich sind, können Sie dies ganz und gar Ihren eigenen Fähigkeiten zuschreiben. Sicher, vielleicht hatten Sie auch eine Portion Glück, aber Glück allein hat Sie mit Sicherheit nicht so weit gebracht. Vertrauen Sie auf sich und in Ihre eigenen Fähigkeiten.

Sie können stolz auf sich sein und anerkennen, wenn Sie gute Leistungen erbringen! Schätzen Sie sich selbst und beglückwünschen Sie sich zu Ihrer Leistung. Sie haben ein Recht, stolz auf sich zu sein! Sie haben es verdient, stolz auf sich zu sein. Seien Sie barmherzig zu sich selbst! **Spüren Sie, wie sich beim Anhören dieser CD alle Muskeln entspannen und wie Sie und Ihr Selbstvertrauen durch das Anhören dieser CD aufgetankt werden. Sie fühlen sich ganz gelassen und wunderbar leicht.**

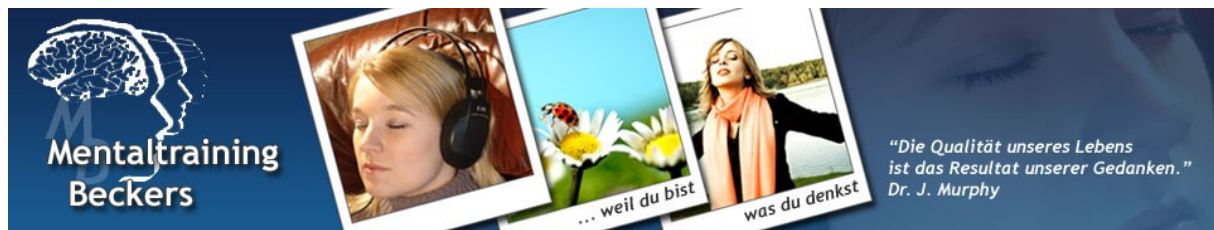
Ihr Selbstbewusstsein wächst mit jedem Tag und Sie können Ihren Alltag ruhig und gelassen bewältigen. Ihr Charisma und Ihre Ausstrahlung wachsen zusammen mit Ihrem Selbstbewusstsein. Dadurch wirken Sie anziehend und sympathisch auf Ihre Umgebung. Sie werden feststellen, dass Sie durch Ihr neues, gestärktes Selbstbewusstsein plötzlich wie ein Magnet Menschen anziehen. Wo Sie früher vielleicht die Nähe anderer Menschen gemieden haben, ist Ihnen nun das Zusammensein mit anderen Menschen wichtig. Sie bauen Ihre sozialen Kontakte aus und verbessern dadurch Ihre sozialen Kompetenzen. Es ist schön zu spüren, wie gut Sie von nun an auf andere Menschen wirken.

Stellen Sie sich nun einmal vor, wie es wäre, wenn Sie das gewünschte Selbstbewusstsein bereits hätten. Wie würde es sich anfühlen? Wie würden Sie reagieren und agieren? Wie würde die Umgebung Sie wahrnehmen? Was würde sich verändern?

Versuchen Sie, sich diesen Zustand möglichst schillernd und bildhaft vorzustellen.

Pause

Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der bereits über das von Ihnen angestrebte Selbstbewusstsein verfügt. Wie verhält sich dieser Mensch? Wie verhält er sich? Wie wirkt er auf andere?



Sie wissen, dass auch Sie bald schon über dieses Selbstbewusstsein verfügen werden. Und vielleicht spüren Sie auch schon die Vorfreude, wenn Sie daran denken, wie Sie zukünftig ein großes und starkes Selbstbewusstsein haben werden.

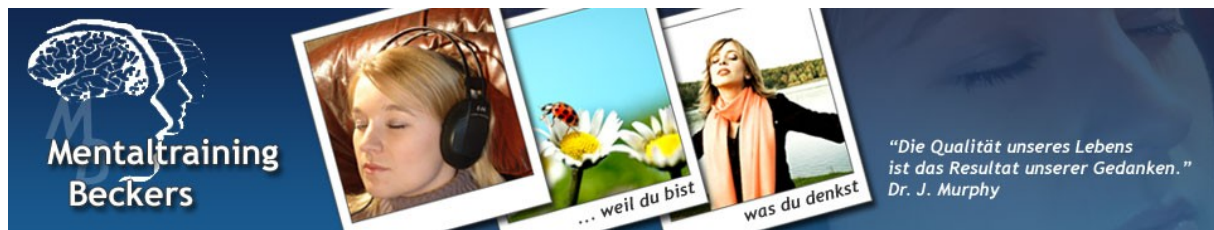
Sie können offen und frei auf andere Menschen zugehen. Die Meinung anderer Menschen ist Ihnen zwar noch wichtig, aber Ihr Selbstbewusstsein ist nicht davon abhängig. Vielmehr suchen Sie die Gesellschaft von Menschen, die Sie schätzen und deren Meinung Ihnen wichtig ist. Sie sind ein Mensch mit einer positiven und attraktiven Ausstrahlung. Sie haben Charisma.

Sie können problemlos Kontakte knüpfen und offen und vorurteilsfrei auf andere Menschen zugehen. Diese werden auf Sie ebenso offen und freundlich reagieren. Viele Menschen befürchten, dass andere schlecht über Sie denken könnten. Wenn man allerdings realistisch über diese Tatsache nachdenkt, wird man schnell feststellen, dass der Großteil der Menschen hauptsächlich mit sich selbst beschäftigt ist. Den meisten Menschen mangelt es sowohl an Zeit als auch an Interesse, sich mit schlechten Gedanken über Ihre Mitmenschen zu beschäftigen. Sie brauchen sich daher keine Gedanken darüber zu machen, dass Ihre Mitmenschen hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie reden.

Und selbst wenn es so wäre, verfügen Sie über ein so ausgeprägtes Selbstwertgefühl, dass Ihnen dies nichts ausmacht. Ihr Selbstbewusstsein wächst von Tag zu Tag und es ist ein schönes Gefühl, so ruhig und gelassen den Alltag bewältigen zu können. Sie werden das Gefühl genießen, so offen und selbstsicher auf andere Menschen zugehen zu können. Außerdem werden Sie spüren, wie durch Ihr wachsendes Selbstbewusstsein auch Ihre Ausstrahlung und Ihr Charisma steigen. Dies erleichtert Ihnen den Umgang mit fremden Menschen.

Von heute an schließen Sie Frieden mit Ihrem inneren Kritiker. Sie lassen seine ungerechtfertigte Kritik nicht mehr an sich heran. Immer dann, wenn Ihr innerer Kritiker sich zu Wort meldet, denken Sie die folgenden Suggestionen:

Ich bin ein einzigartiger, wunderbarer Mensch. Es gibt sehr viele gute und wunderschöne Eigenschaften an mir. Diese Eigenschaften machen mich liebenswert. Denn ich bin, wie ich bin, und so ist es gut. Mit jedem Tag werde ich mir meiner Stärken mehr bewusst und ich baue sie weiter aus. Ich liebe diese Stärken, denn Sie machen mich einzigartig. Ich bin etwas Besonderes. Natürlich habe ich auch Schwächen. Die hat jeder Mensch. Niemand ist unfehlbar und gerade diese Schwächen sind es, die uns menschlich machen. Ich kann diese Schwächen akzeptieren und annehmen, denn sie gehören zu mir. Auch meine Schwächen tragen dazu bei, dass ich einzigartig bin.



**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Ich liebe mein Leben. Meine Mitmenschen sind gerne mit mir zusammen. So wie auch ich gerne mit meinen Freunden zusammen bin. Ich bin gesellig und fröhlich und kann allen Ereignissen auch eine gute Seite abgewinnen. Ich bin selbstbewusst, denn ich bin ein wunderbarer Mensch. Das Leben genieße ich in vollen Zügen. Ich versprühe Charme und Charisma, die Menschen fühlen sich von mir angezogen. Ich kann mich durchsetzen und meinen Standpunkt sachlich, aber bestimmt vertreten. Einem anderen Menschen zu widersprechen bedeutet nicht, dass ich weniger geachtet werde. Man kann einen abweichenden Standpunkt vertreten und trotzdem oder gerade deswegen geschätzt und geachtet werden. Ich liebe mich selbst und nehme mich an wie ich bin. Mein innerer Kritiker hat keinen Einfluss mehr auf mich. Sein Maßstab war völlig überzogen und unangebracht. Deswegen höre ich nicht mehr auf ihn. Er tut mir nicht gut. Ich weiß selbst am Besten, wie wertvoll ich bin. Ich bin ein angenehmer, fröhlicher Mensch und habe es verdient, glücklich zu sein. Niemand hat das Recht, mich ungerechtfertigt zu kritisieren oder zu beleidigen. Werde ich unangemessen oder unfreundlich kritisiert, wehre ich mich sachlich, aber bestimmt. Denn ich bin ein einzigartiger und wertvoller Mensch und habe das Recht, respektvoll behandelt zu werden. Ich freue mich nun, meine innere Sicherheit und mein Selbstvertrauen auf meine Umwelt zu übertragen. Ich kann und darf auch mal „Nein!“ sagen. Eine gesunde Portion Egoismus ist vollkommen in Ordnung und auch notwendig für ein gutes Selbstbewusstsein.

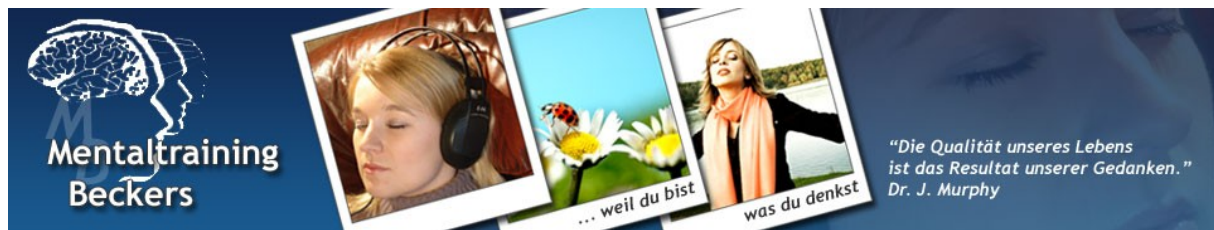
**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Ich achte und schätze mich selbst und kann auch von meinen Mitmenschen erwarten, dass sie mich achten und schätzen. Ich freue mich, dass ich mit jedem Anhören dieser CD mein Selbstvertrauen und meine Ausstrahlung erhöhen kann und genieße es, dieses neue Lebensgefühl täglich mehr wahrzunehmen.

**Mein Selbstvertrauen und meine Zuversicht wachsen von Tag zu Tag. Ich nehme mich so an, wie ich bin, und ich habe allen Grund dazu, stolz auf mich zu sein.**

Wenn es für Sie jetzt Schlafenszeit ist und Sie nichts mehr vorhaben, wird die Entspannung in einen natürlichen, erholsamen Schlaf übergehen. Wenn Sie diese CD aber nur als Entspannung für zwischendurch gehört haben, geleite ich Sie nun wieder zurück in den Wachzustand.

Ich werde jetzt bis 7 zählen und bei 7 angekommen sind Sie wieder frisch und hellwach. Sie fühlen sich dann gut und erholt.



- 1 Die Schwere aus Ihrem Körper verschwindet und die Kraft kommt in Ihren Körper zurück.
- 2 Die Müdigkeit verschwindet und Wachsein stellt sich ein.
- 3 Ballen Sie jetzt beide Hände zur Faust.
- 4 Öffnen Sie die Augen und strecken Sie Ihren Körper.
- 5 Ihr Kopf ist wieder klar und frei.
- 6 Sie fühlen sich wohl, frisch und ausgeruht.
- 7 Sie sind wieder völlig im hier und jetzt und können frisch und ausgeruht wieder in den Tag zurückkehren.

Nutzen Sie die Kraft der Suggestionen und der Selbsthypnose, denn Gedanken können unser Leben auf faszinierende Weise bereichern. Auf den Seiten von [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com) finden Sie Selbsthypnose CDs von Psychologen erstellt. Diese befassen sich unter anderem mit Themen wie Stressbewältigung, Abnehmen, Besser Schlafen, Raucherentwöhnung, Entspannung, Prüfungsangst und positiver Lebenseinstellung. Hier finden Sie auch Studien zu diesen Themen und viele weitere Buchempfehlungen und Tipps für ein glückliches, durch Gedanken verursachtes Leben.

Eine wunderschöne und glückliche Zeit wünscht Ihnen [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com)