

# Selbstvertrauen

geschrieben von  
**Ali Mohammadi**

Daher sind alle Gefühle, die du erlebst, in Ordnung: Auch Wut, Ärger, Frustration, Hass, Stress, Neid, Bedrücktheit oder Trauer, weil sie dir mitteilen, dass etwas nicht stimmt, dass eine Änderung notwendig ist, dass du etwas machen musst.

## Gefühle und Wegweiser

und man soll einfach wissen das jeder anders ist, und auf seine eigene Art besonders. Man soll sich selbst mögen so wie man ist, auch wen man Fehler macht.

Deine Gefühle drcken aus, was du bist, was in dir vorgeht und sie beeinflussen dein Verhalten und deine Entscheidungen. Wenn du deine Gefühle erkennst, kannst du bewusst überlegen, wie du sinnvoll und vernünftig handeln könntest.

Wenn du deine Gefühle bewusst erlebst und sie richtig interpretierst, weisst du auch, wer du bist und welche Meinung du hast, was du willst und du kannst dir überlegen, wie du am sinnvollsten reagierst.

Du musst einfach ganz fest an dich selber glauben und dir keine Gedanken darüber machen, was andere sagen. Wenn du unsicher bist, kannst du auch vielleicht eine Freundin oder Freund um Hilfe bitten. Der oder die könnte dich in Problemsituationen beraten. Ausserdem muss man ja nicht immer perfekt sein und alles können, sondern sei einfach du selbst. Bestimmt kannst du dafür andere Dinge besser als andere.

Sich selbst zu akzeptieren ist ganz leicht. Du solltest einfach daran denken das alle einmal Fehler machen. Keiner ist wirklich perfekt,

Es mag vielleicht komisch klingen aber übe es vor dem Spiegel. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich das Problem auch. Denk einfach, du kennst diese Person schon von Geburt an.

Du schaffst das

www.minibooks.ch

-9-

-7-

-5-

-4-

-3-

-2-