Kein Vertrauen mehr, Zuversicht verloren, der Optimismus ist abhandengekommen. Genau so habe ich mich auch schon gefühlt und dabei gedacht, das sei jetzt so fürs ganze Leben.

Visionen fehlen, man wartet und wartet, nichts verändert sich. Keine Eigenkontrolle mehr, die Spirale wird immer enger und enger.

Hoffnung haben bedeutet für mich die Möglichkeit, dass etwas gut wird, was ausser meiner Kontrolle liegt. Zuversicht/Hoffnung ist das Gefühl eines inneren, starken Glaubens. Es geht immer weiter, ich weiss jedoch nicht wann oder wie. Ich habe einfach keine Zweifel, weil da ja der starke Glaube in mir ist.

Hoffnung/Zuversicht erzeugt positive Gefühle und führt dadurch zur Stärkung unseres Immunsystems.

Also bewahre dir gerade jetzt deine Hoffnung, deine Zuversicht weil:

* Du hast dadurch mehr Energie zum Handeln
* Du bist ruhiger und deine Gedanken bleiben positiv
* Du stärkst deine Abwehrkräfte
* Du bist kreativer und dadurch bereit neue Wege zu erforschen

Falls du die Hoffnung/Zuversicht verloren hast, dann erschaffe sie dir wieder.

* Achte auf deine Gedanken, entziehe negativen Gedanken deine Aufmerksamkeit. Das kann man ganz leicht üben.......
* Lächle.......Lächle......Lächle......das geht auch unter der Maske :)
* Übe dich in Dankbarkeit, mache ein kleines tägliches Ritual daraus
* Mülle dich nicht ein mit zu vielen, negativen Nachrichten. Weniger, dafür aus zuverlässiger Quelle ist meistens mehr.
* Umgib dich mit positiv denkenden Menschen
* Vergleiche dich nie mit anderen, denn du bist EINZIGARTIG
* Bewege dich viel in der Natur
* Komme ins TUN, warte nicht ab, fang mit ganz kleinen Schritten an
* Lerne NEIN zu sagen
* Denke daran: das Leben ist für dich und nicht gegen dich!!
* Erschaffe dir Werkzeuge die dich bei deinem Vorhaben unterstützen, sei es durch Meditation, durch Rituale etc., finde heraus was du brauchst.

Das alles ist ganz einfach, einfach ist manchmal jedoch am schwierigsten. Alles was du dazu brauchst ist bereits in dir, entdecke es, vermehre es.

Glaube und handle so, als sei es unmöglich zu scheitern.

Du bist es wert!     Sei es dir wert!

Starte jetzt, in diesem Augenblick und erschaffe dir noch mehr Zuversicht. Das Schöne daran ist, man kann täglich wieder von vorne beginnen, falls man Rückfällig wird.

Herzlichst Yvonne