Bleib Dir selbst treu!



In 6 Schritten zu einem glücklichen, freien und zufriedenen Leben...

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

Wie man sich selbst treu bleibt 3

Bist Du Dir selbst treu oder ist es Dir zu wichtig, was andere über Dich denken? 3

Es ist an der Zeit Dir selbst treu zu sein 5

Schritt 1: Akzeptiere Deine Schwachstellen und überwinde sie 6

Schritt 2: Die FOMO-Mentalität überwinden 7

Schritt 3: Höre niemals auf zu lernen 8

Schritt 4: Verlasse Deine Komfortzone - tu es einfach 10

Schritt 5: Überwinde Deinen inneren Saboteur 11

Schritt 6: Lerne Dein wahres Selbst kennen 13

Abschließende Gedanken 14

Unser Tipp 15

Literaturverzeichnis 16

Bildrechte und Lizenzen 16

Haftungsausschluss 16

Impressum 17

Copyright © 2024 18

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt 18

Einleitung

Lass mich zu Beginn einige Gedanken aufgreifen zu der Situation, wie wir uns als Person in der aktuellen Welt oftmals selbst sehen. Und vor allem, wie wir uns selbst präsentieren.

Ich möchte an dieser Stelle mal provokativ behaupten, wir leben in einer Welt der vorgegaukelten Ideale. Schon allein für die Veröffentlichung einfacher Bilder in den sozialen Medien, werden technische Helfer wie Kamerafilter oder sogar eine Bildbearbeitungssoftware genutzt. Damit versuchen wir unser Aussehen zu idealisieren und uns auf eine ganz bestimmte Weise zu präsentieren.

Unser Aussehen ist jedoch nicht das einzige, was wir verändern können oder auch wollen. Viele von uns neigen sogar dazu, ihr authentisches Selbst aus den verschiedensten Gründen zu verbergen - aus Scham, Unsicherheit, Angst oder falschen Erwartungen.

Was wir aber nicht erkennen ist, dass wir uns selbst dabei nicht treu bleiben und uns damit mehr schaden als nützen. Ein solch verändertes Selbst kann uns daran hindern ein Leben zu führen, das wirklich frei und glücklich ist.

Wie wir uns selbst sehen ist so viel wichtiger als das, was andere über uns denken, auch wenn wir für diese Wahrheit oft blind sind.

Sich selbst treu zu sein erfordert keine plötzliche, massive und Angst erregende Verleugnung dessen, wer und was wir gegenwärtig sind.

Echte und dauerhafte positive Veränderungen werden vielmehr durch schrittweise Änderung der Gedanken, Gefühle und des Verhaltens erreicht.

Dieses Buch ist eine Anleitung, um Dich zu ermutigen und anzuleiten Schritte zu unternehmen, mit denen Du Dir selbst treu sein und ein Leben führen kannst, das ausdrückt wer Du wirklich bist. Wage diese Schritte und Du wirst mit einem glücklichen, freien und zufriedenen Leben belohnt…

Wie man sich selbst treu bleibt



Bist Du Dir selbst treu oder ist es Dir zu wichtig, was andere über Dich denken?

Wir alle sind schon Menschen begegnet, die Glück und Positivität ausstrahlen. Diese Menschen scheinen sich nicht darum zu kümmern, was andere über sie denken.

Die Art und Weise wie sie sich geben hat etwas an sich, das die Menschen förmlich zu ihnen hinzieht. Und wir lieben oder wir hassen sie dafür!

Aber weisst Du was? Es ist ihnen eigentlich völlig egal. Denn, sie sind sich vor allem selbst treu.

Wären wir nicht alle gerne so? Wären wir nicht gerne eine Person, die ihr wahres authentisches Ich lebt? Oder ist das nur ein unerfüllbarer Traum? Die Wahrheit ist, dass wir diese Person tatsächlich sein können. Es ist nur die eigene Einstellung zu uns selbst, die unserem Glück im Wege steht.

Unsere selbst auferlegten "Filter" hindern uns daran, wirklich frei zu sein.

Sich selbst treu zu sein bedeutet nicht, dass wir ohne Konsequenzen alles tun und lassen können, was wir wollen. Die Gesellschaft setzt nämlich Grenzen, die dem Allgemeinwohl und nicht nur uns allein dienen. Sich selbst treu zu sein bedeutet auch nicht, zu jedem Zeitpunkt glücklich und positiv zu sein - was so gut wie unmöglich ist.

Uns selbst treu zu sein bedeutet aber ganz bestimmt, dass wir nach unseren eigenen Werten leben und ehrlich zu uns selbst sind. Unser Leben ist dann ein Ausdruck dessen, wer wir sind, und nicht dessen, wer und was wir glauben nach der Meinung und Erwartung der anderen sein zu müssen.

Es ist an der Zeit Dir selbst treu zu sein

Der Versuch nach unseren eigenen Werten zu leben kann eine richtige Herausforderung sein. Dies gilt besonders dann, wenn wir uns hinter den eigenen Filtern oder denen der Gesellschaft sicher fühlen. Diese Filter wurden von uns selbst geschaffen oder wir haben zugelassen, dass sie sich entwickeln konnten. Meistens werden diese auf unserem Lebensweg auch noch von den Menschen aus unserer Umgebung beeinflusst.

Sie sind einerseits ein mitunter hilfreiches Schutzschild, können aber andererseits unseren Weg zur wahren Freiheit blockieren. Es gibt jedoch Möglichkeiten, kleine Schritte zu unternehmen, die uns zu einem glücklicheren, freieren und zufriedeneren Leben führen können.

Hier erfährst Du, wie Du mit den nun folgenden 6 kleinen, aber sehr wirkungsvollen Schritten den Weg zu Deiner Freiheit beginnen kannst.

Schritt 1: Akzeptiere Deine Schwachstellen und überwinde sie

Wenn wir unser höheres Selbst zum Ausdruck bringen, wollen wir nicht verletzlich und schwach erscheinen. Hingegen wollen wir vor allem den

Eindruck erwecken, dass wir jederzeit stark, fähig und selbstbewusst sind. Erlauben wir uns jedoch nicht unsere verletzliche Seite zu zeigen, kann das sehr anstrengend sein.

Sind wir uns selbst treu, erkennen wir alle Aspekte von uns selbst an und akzeptieren sie - auch unsere Schwächen.

In manchen Fällen sind die Dinge, von denen wir glauben, dass sie uns verletzlich machen, genau die Dinge, die uns zu dem machen, was wir sind. In dem Film "Die Eiskönigin" glaubte Prinzessin Elsa, durch ihre einzigartigen Kräfte würde sie verletzlich und schwach. Deshalb hat sie sich ihr ganzes Leben lang in ihrem Zimmer versteckt. Als sie jedoch akzeptierte, dass ihre einzigartige Fähigkeit keine Schwäche war, sondern vielmehr ihr wahres Ich widerspiegelte, wurde sie selbstbewusster und begann, wie sie selbst sagt, loszulassen.

Akzeptiere also auch Du Deine vermeintlichen Schwachstellen und überwinde sie, indem Du einfach loslässt.

Schritt 2: Die FOMO-Mentalität überwinden

Der Aufstieg der Social-Media-Plattformen hat bei vielen von uns zu einer starken FOMO-Mentalität geführt. FOMO steht dabei als Abkürzung für die englische Bezeichnung “Fear Of Missing Out” und kennzeichnet “die Angst etwas zu verpassen”. Die Menschen nutzen ihre Konten in den sozialen Medien, um Fotos oder Videos von ihren neuesten Errungenschaften, edlen Kleidungsstücken oder exotischen Urlauben zu posten. Wenn wir es zulassen diesen Bildern ständig

ausgesetzt zu sein, können wir das Gefühl bekommen, dass uns etwas in unserem Leben fehlt.

Das Bedürfnis "mitzuhalten" kann uns dazu bringen unser Leben danach auszurichten, was wir in den sozialen Medien sehen. Zusätzlich löst der ständige Strom von Beiträgen die Angst aus, anderswo etwas zu verpassen, das noch lustiger und aufregender ist, als das was wir gerade sehen.

Was wir in diesem Spiel von Social-Media aber nicht erkennen, ist, dass wir durch unsere Angst etwas zu verpassen, und durch unseren Wunsch mitzuhalten, Schritt für Schritt unser wahres Selbst aufgeben. Unser Glück hängt dann von der äußeren Befriedigung ab, die wir von anderen erhalten - statt von den wesentlichen Dingen, die uns wirklich glücklich machen.

Deshalb, lass die FOMO-Mentalität hinter Dir und beginne Dein authentisches Selbst zu leben. Die Wahrheit ist, wir werden nie in der Lage sein, mit wem auch immer Schritt zu halten. Unsere schnelllebige und materialistische Welt sorgt jeden Tag dafür. Ob es nun echt oder mit der Software von Photoshop bearbeitet ist, es wird immer jemanden geben, der etwas Größeres, Besseres oder Neueres präsentiert.

Statt unsere Zeit also damit zu verbringen der zu sein, der wir nicht sind, sollten wir unsere Zeit und Energie besser in die Dinge investieren, die uns wirklich glücklich machen. Und möglichst nicht in das, von dem wir glauben, es würde die anderen beeindrucken.

Es gibt in der Tat nichts, was oberflächlicher ist und Dich mehr sabotiert, als Geld für Dinge auszugeben, die Du nicht brauchst. Und das auch noch, um Menschen zu beeindrucken, die Du nicht magst oder nicht einmal kennst.

Sich selbst treu zu bleiben liegt momentan vielleicht nicht so ganz im Trend, aber es ist etwas, das Du mit Sicherheit Dein Eigen nennen kannst. Denn diese Treue ist einzigartig, ebenso wie Du selbst.

Schritt 3: Höre niemals auf zu lernen

Gibt es ein Hobby, das Du schon immer einmal ausprobieren wolltest, Dir aber bis jetzt der notwendige Antrieb fehlte es tatsächlich zu tun? Vielleicht wolltest Du schon immer mal ins Fitnessstudio gehen, aber Du hattest zu viel Angst vor den neugierigen Augen der anderen Studiobesucher. Oder vielleicht wolltest Du schon immer backen lernen, hattest aber Angst, es zu vermasseln.



Manchmal hält uns die Angst zu versagen und die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen davon ab, neue Dinge auszuprobieren oder Aktivitäten auszuüben, die uns Spaß machen. Wir machen uns zu viele Gedanken darüber, was andere über uns denken, und lassen so Gelegenheiten, an denen wir wachsen könnten, einfach an uns vorüberziehen.

Die Realität aber ist, dass selbst der erfahrenste Experte einmal ein Anfänger war. Fast niemand macht es beim ersten Mal richtig oder wird ohne Übung gut in etwas. Jeder fängt bei Null an. Und der beste Experte ist immer der mit den meisten erfolgreich überwundenen Fehlversuchen. Erlaube Dir deshalb neue Dinge auszuprobieren, ohne Angst davor zu haben, was andere Menschen darüber denken oder sagen werden.

Mach Dich frei von den Erwartungen anderer und genieße einfach den Prozess des Lernens, Schaffens und Wachsens. Tu es für Dich selbst, nicht für andere Menschen. Auf diese Weise wirst Du ein Gefühl der Erfüllung und des Erfolgs verspüren, weil Du etwas tust, das Du schon immer einmal ausprobieren wolltest.

Schritt 4: Verlasse Deine Komfortzone - tu es einfach

Unser modernes Leben neigt dazu, uns zu Zuschauern des Lebens zu machen, statt aktiv daran teilzunehmen. Es ist ja auch viel viel einfacher zuzuschauen als zu handeln. Wir werden dazu ermutigt unser Leben stellvertretend zu leben, indem wir anderen dabei zuschauen, wie sie Dinge tun, von denen wir nur träumen.

Diese Passivität ist nicht nur bei Extrem-, Kraft- oder Ausdauer-sportarten zu erkennen, bei denen eine entsprechende Physis

notwendig ist, die natürlich nicht jeder von uns haben kann. Sie bezieht sich zunehmend auch auf einfachere, durchaus befriedigende Aktivitäten eines Durchschnittsbürgers.

Ein Grund dafür ist, dass die Menschen oft nicht bereit sind, sich die Mühe zu machen, die mit der Schaffung einer Realität verbunden ist. Sie sind nicht bereit die erforderliche Arbeit zu leisten, um das zu erreichen, was sie sich wünschen. Die Wünsche manifestieren sich dann nicht in der Realität und bleiben für alle Zeit nur Phantasie.

Ein weiterer Grund ist unsere eigene Angst vor dem Versagen. Vor allem wenn wir uns mit anderen vergleichen, können wir scheitern, bevor wir es überhaupt versucht haben. Wir alle wissen wie wichtig es ist sich Ziele zu setzen, eine möglichst große Begeisterung dafür zu entwickeln und diese so lange aufrechtzuerhalten, bis die Ziele erreicht sind.

Aber allzu oft vergessen wir die Kraft und das einfache Vergnügen, die aus dem TUN erwachsen.

Dieser grundlegendste Schritt des Übergangs von der Fantasie zur Realität, vom Planen zum Handeln, erhebt uns vom passiven Konsumenten zum aktiven Schöpfer. Nichts schafft mehr Begeisterung als die aktive Teilnahme an einem noch so unbedeutend erscheinenden Ereignis oder einer noch so kleinen Aktion.

Es ist an der Zeit mehr Wert auf die Erfahrung zu legen. Erfahrungen können uns lehren und uns inspirieren besser zu werden.

Konzentriere Dich deshalb auf Dein persönliches Wachstum, das Dir die sinnvollen Erfahrungen bietet. Tue dies, statt Deinen Wert nur anhand von Produktivitätszahlen einzuschätzen, wie es bei den Projektschritten für ein größeres Ziel üblich ist.

Die Wahrheit ist, dass die gelebte Realität und Erfahrung auf jeder angenehm erscheinenden Ebene äußerst hilfreich ist, um unser wahres Selbst zu leben. Verlasse also Deine Komfortzone und komme ins TUN!

Schritt 5: Überwinde Deinen inneren Saboteur

Unser innerer Saboteur kann viele Formen annehmen und hat viele Ressourcen, auf die er zurückgreifen kann. Das können Zweifel, Ängste und unsere selbst empfundenen Grenzen sein. Selbst scheinbar positive Aspekte wie unsere Erwartungen können gegen uns arbeiten. All diese Dinge hindern uns daran, ein wirklich freies und glückliches Leben zu führen.

Wie der Name schon sagt, entspringt unser innerer Saboteur unseren eigenen Überzeugungen, die zum Teil durch das geprägt sind, was andere über uns sagen und denken. Ein weitaus größerer Teil dieser Prägung kommt aber von unseren eigenen Annahmen, mit denen wir darüber spekulieren, was die anderen über uns sagen und denken. An dieser Stelle bitte ganz genau erkennen, dass das was andere tatsächlich über uns denken und sagen bei weitem nicht so prägend ist als unsere eigene Spekulation darüber, was die andern über uns denken oder sagen. Hier erweist uns unsere eigene Phantasie einen immens schlechten Dienst, da sie uns deutlich stärker sabotiert, als die Realität es tut.

Daher ist die einzige Person, die unseren inneren Saboteur entschärfen kann, niemand anderes als wir selbst.

Es ist nicht leicht den inneren Saboteur zu überwinden. Wenn man aber sein eigenes Ich leben kann, ist die hierfür notwendige Reise zur Selbstfindung ein durchaus lohnender Weg. Eine Möglichkeit die negativen Gedanken des inneren Saboteurs zu überwinden, ist die Identifikation seiner verantwortlichen Auslöser oder Provokationen.

Auslöser könnten ein schwer zu lösendes Problem, eine negative Bemerkung oder etwas sein, das mit einem traumatischen Erlebnis zusammenhängt. Wenn wir wissen, was unsere negativen Gedanken hervorruft, können wir sie frühzeitig stoppen, sogar noch bevor sie ihren hässlichen und schädlichen Verlauf beginnen.

Eine andere Möglichkeit mit dem inneren Saboteur umzugehen besteht darin, ihn mit einem Mantra auszugleichen, das zu Dir spricht. Mantras sind positive Phrasen, die uns helfen unsere negativen Gedanken zu übertönen.

Denke also immer daran, der innere Saboteur sitzt in Deinen Gedanken, also in Deinem Kopf. Je fröhlicher Du durch die Welt gehst, desto bessere Gedanken hast Du in Deinem Kopf. Und diese Fröhlichkeit kommt immer dann, wenn Du Dir selbst treu bleibst und Dein wahres Ich lebst. Denn dann bist Du in der Lage, alle negativen Einflüsse an Dir abprallen zu lassen. So einfach ist das.

Schritt 6: Lerne Dein wahres Selbst kennen

Viele von uns belasten sich selbst, weil sie sich nicht so gut kennen wie sie glauben. Wir nehmen uns einfach nicht genügend Zeit für uns selbst und unsere tiefgründigen Gedanken, mit denen wir entdecken könnten wer wir wirklich sind. Auch vernachlässigen wir die Kultivierung unserer eigenen Leidenschaften, Talente und Fähigkeiten.

Manchmal rechtfertigen wir dies, weil wir zu sehr mit Dingen beschäftigt sind, die wir für praktischer halten. Wir tappen auch in die Falle, dass wir uns wegen unserer Verantwortung und der vielen ach so wichtigen Verpflichtungen keine Zeit für uns selbst nehmen (können).

Wenn wir aber ehrlich sind, dann wissen wir ganz genau, dass wir uns durch fast alles ablenken lassen. Warum? Nun, weil uns durchaus bewusst ist, welch harte Arbeit eine tiefgründige Selbstreflexion wirklich sein kann.

Um unser wahres authentisches Selbst zu leben, müssen wir uns aber unbedingt Zeit für uns selbst nehmen. Nur so können wir die Aspekte unseres Lebens entdecken, die wir vielleicht noch nicht kannten.

Es mag wie ein Klischee klingen, aber uns selbst zu lieben ist ein wesentlicher Bestandteil davon, uns selbst treu bleiben zu können. Seien wir mal richtig ehrlich… Wir können unser eigenes Selbst nicht leben, wenn wir nicht wissen oder mögen wer wir tatsächlich sind.

Abschließende Gedanken

Die meisten Menschen streben zwar danach ihr eigenes Ich zu leben, aber eine recht große Anzahl davon scheitert bereits an dem Schritt vom Wunschdenken ins tatsächliche Handeln zu kommen. Wer sich aber selbst zurückhält und blockiert, wird nur ein Zuschauer sein, statt aktiv am Leben teilzunehmen.

Wenn Du also Dein Leben nicht im Einklang mit Deinen Grundwerten lebst, sollte der allererste und wichtigste Schritt Deine Selbsteinschätzung sein. Sind Deine Werte, Ethik, Moral, Bestrebungen und Ambitionen wirklich Deine eigenen? Oder drücken sie nur die Wünsche und Erwartungen anderer aus?

Dieser Prozess der Selbsteinschätzung kann sehr konfrontierend sein, aber er ist die eigentliche Essenz, um sich selbst treu zu bleiben. Denn es ist unmöglich, sich selbst treu zu bleiben und sein wahres Ich zu leben, wenn man sich selbst nicht kennt.

Unser wahres, authentisches Selbst zu leben mag schwierig erscheinen und bringt sicherlich eine Reihe von Herausforderungen mit sich. Wir haben vielleicht auch das Gefühl, es könnte viele Dinge geben, die uns davon abhalten unser authentisches Leben zu leben. Aber wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind, wissen wir ganz genau, dass wir uns die meisten unserer Blockaden selbst auferlegt haben.

Die Kraft zur Veränderung liegt somit vor allem in uns selbst. Zu lernen uns so anzunehmen wie wir wirklich sind, ist jede noch so

herausfordernde Reise wert. Und sie ist die Grundlage für ein echtes und dauerhaftes Glück.

Unser Tipp

Wenn auch Du noch tiefer zu Deinem wahren Ich vordringen willst, um ein glückliches, freies und zufriedenes Leben zu führen, dann empfehlen wir Dir unseren Video-Kurs “Lebe Deine eigene Wahrheit".

Mit diesem Kurs wirst Du…

- …Dich selbst noch besser kennen lernen.
- …erkennen und dann wissen, was Du und nur Du wirklich willst.
- …entdecken was tatsächlich in Dir steckt.
- …ganz deutlich sehen, was Du daraus machen kannst.

Nutze diesen Kurs und finde das freie und unabhängige Leben, das Du schon lange verdient hast. Pack's an, schnapp Dir den Kurs und leg los.

Du findest diesen Kurs mit diesem Link:

www.meisteredeinleben.de/Treue

Als treuen Leser dieses eBooks gibt es für Dich, aber nur für kurze Zeit, auch noch einen Rabatt.

Also, worauf wartest Du noch? Für so wenig Geld wirst Du keinen Kurs dieser Qualität finden, der Dich so immens wachsen lässt!

Du bist es mit Sicherheit wert!

www.meisteredeinleben.de/Treue

Literaturverzeichnis

Fear of missing out (dt.: Angst, etwas zu verpassen, Acronym FoMO)
https://de.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out

Mantra
https://de.wikipedia.org/wiki/Mantra

Bildrechte und Lizenzen

Alle Bilder, einschließlich des Coverbildes, wurden über https://pixabay.com erworben. Diese Bilder waren zum Zeitpunkt des Erwerbs mit der Pixabay License “Freie kommerzielle Nutzung. Kein Bildnachweis nötig” deklariert.

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält

dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buchs ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2024

Name: Benno Siegrist
Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens
Web: https://meisteredeinleben.de
eMail: info@meisteredeinleben.de
Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.