

Du bist
Wertvoll

Eine Reise zu
deinem wahren Ich

Sophie Rosenfeld



Du bist wertvoll

eine Reise zu deinem wahren Ich



Copyright © **Sophie Rosenfeld**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Inhalte dieses Werkes wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft, unter Ausschluss jeglicher Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Es wird keine Haftung für die Inhalte externer Webseiten übernommen.

Für diese ist einzig und allein der jeweilige Webseitenbetreiber verantwortlich.

1. Auflage 2023

ISBN: 9789464858600

Herausgeber:

Anton Scharton

Saint-Claude-Str. 83/1

72108 Rottenburg



Inhaltsverzeichnis

Du stehst schon kurz davor!	5
Deine Reise zu deinem wahren Ich	9
Bist du bereit für deine Reise?	10
Darum wirst du es schaffen	11
Wovon träumst du?	19
Deshalb hast du Selbstzweifel und Ängste	26
Negative Glaubenssätze – so wirst du frei	32
Selbstliebe und Selbstwertgefühl entfachen.....	38
Die Bedeutung von Selbstfürsorge	42
Hindernisse – ein gutes Zeichen	46
Du bist wertvoll!	53
Jeder von uns hat Talente	54
Vergiss das nicht	63
Sammle die Steine auf deinem Weg	66
Doch was, wenn es keinen Sinn macht?	71
Alles ändert sich, doch was möchtest du?	77
Dein Leben wird sich verändern – und das ist gut so!	78
Verwirklichung deiner Ziele und Träume	82
Dein persönlicher Plan, um deine Träume zu verwirklichen..	89
Du wirst es erreichen, Punkt	93
Wertschätzung und Dankbarkeit	94
Deine Beziehungen prägen dich	97
Setze Punkte - keine Kommas	103
Du hast dein wahres Ich gefunden!	109
Ein glückliches Leben - was es wirklich bedeutet.....	110
Wichtige Worte zum Schluss	119





Du stehst schon kurz davor!

„Die Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“

Lao Tzu

Herzlich willkommen zu diesem Buch, das dich auf einer inspirierenden und bereichernden Reise zu deinem wahren Ich begleiten wird. In einer Welt voller Ablenkungen, Erwartungen und Herausforderungen ist es manchmal schwer, sich auf sich selbst zu konzentrieren und den eigenen Wert zu erkennen. Dieses Buch soll dir helfen, genau das zu tun – sich auf das Wesentliche zu besinnen und den Fokus auf das zu legen, was wirklich zählt: dich und dein Wohlbefinden.

In den folgenden Kapiteln wirst du eine Vielzahl von Themen entdecken, die sich mit Selbstfindung, Selbstwert, Glück, innerer Stärke und Erfüllung befassen. Durch die Kombination aus inspirierenden Zitaten berühmter Persönlichkeiten und tiefgründigen Gedanken



möchte ich dir dabei helfen, dein wahres Potenzial zu entfalten und ein Leben voller Liebe, Glück und Zufriedenheit zu führen.

In diesem Buch findest du neben inspirierenden Zitaten und Gedanken auch eine Vielzahl von Übungen in den einzelnen Kapiteln. Es ist von großer Bedeutung, dass du diese Übungen tatsächlich durchführst, um das Beste aus deiner Reise herauszuholen. Die Übungen wurden sorgfältig ausgewählt, um dir dabei zu helfen, deine Gedanken zu reflektieren, deine inneren Stärken zu erkennen und deine persönlichen Herausforderungen zu bewältigen. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Reise zu deinem wahren Ich.

Es ist verständlich, dass es manchmal schwierig sein kann, sich die Zeit zu nehmen und den Fokus auf die Übungen zu legen, aber ich möchte dich dazu ermutigen, diesen Teil der Reise ernst zu nehmen. Denn nur durch das aktive Einlassen auf die Übungen und die Bereitschaft, sie in deinem Alltag umzusetzen, wirst du in der Lage sein, wirklich positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Mach dir bewusst, dass deine Bereitschaft und dein Einsatz entscheidend sind, um die Reise erfolgreich zu gestalten. Gib dir selbst die Chance, wirklich in die Tiefe zu gehen und deine persönliche Transformation zu beginnen. Dein Engagement für diese Übungen wird der Schlüssel sein, um deine Ziele zu erreichen, deine Träume zu verwirklichen und schließlich dein wahres Ich zu entdecken.

Ich möchte dich dazu ermutigen, den Schritt zu wagen und diese Reise zu deinem wahren Ich anzutreten. Jedes Kapitel wird dir neue Einsichten und Wege aufzeigen, wie du deine Ziele erreichen, deine Träume verwirklichen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbauen kannst. Die Reise mag herausfordernd sein, aber sie ist es wert. Denn wenn du beginnst, dich selbst zu schätzen und deinen Wert zu erkennen, wirst du feststellen, dass das Leben ein



unglaubliches Geschenk ist, das darauf wartet, von dir entdeckt und genossen zu werden.

Egal, wo du gerade in deinem Leben stehst, sei offen für die Veränderungen, die auf dich zukommen, und nimm diese Herausforderungen an. Es gibt kein perfektes Leben, aber es gibt unzählige Möglichkeiten, jeden Tag besser, erfüllter und glücklicher zu werden.

Glaube an dich selbst und sei bereit, aus deiner Komfortzone herauszutreten. Dieses Buch wird dich auf deinem Weg begleiten und dir Werkzeuge an die Hand geben, um das Leben in vollen Zügen zu genießen und dein wahres Ich zu entdecken. Es ist eine Reise voller Erkenntnisse, Selbstakzeptanz und Liebe – eine Reise, die dich zu der Person führen wird, die du immer sein wolltest.

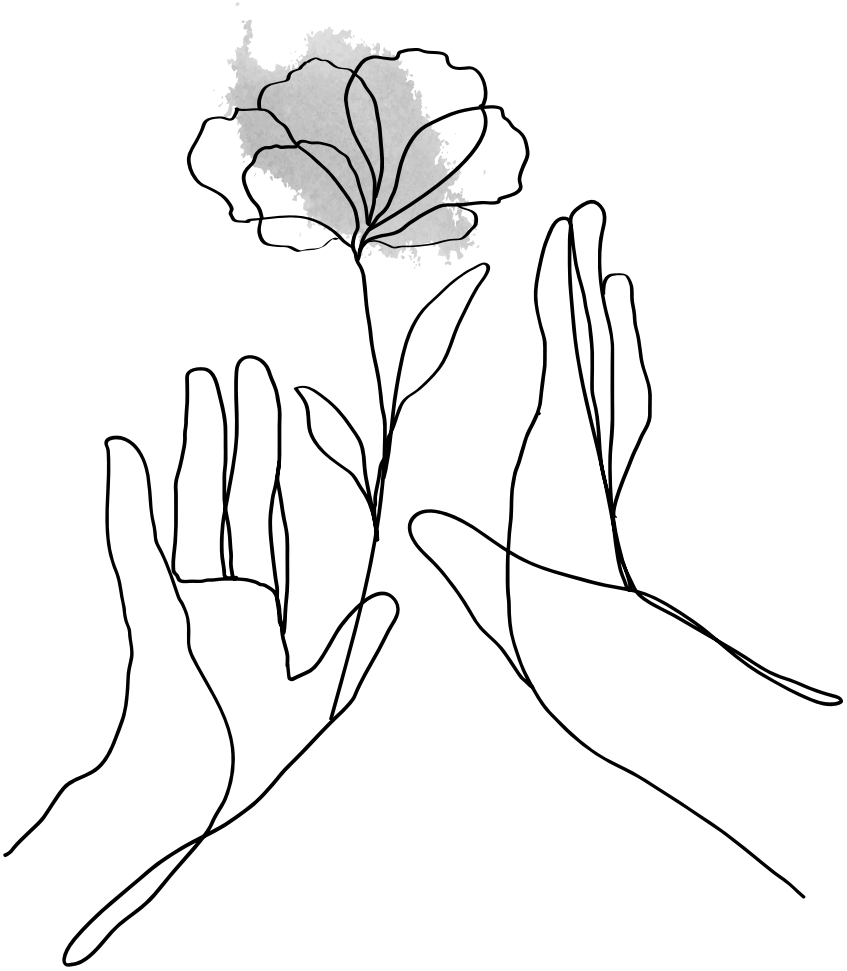
Sei mutig, sei neugierig, und lass uns gemeinsam diese spannende Reise beginnen. Denn wie Lao Tzu so weise sagte, beginnt die Reise von tausend Meilen mit einem Schritt – und dieser Schritt beginnt hier und jetzt. Willkommen zu "Du bist wertvoll: Eine Reise zu deinem wahren Ich" – möge diese Reise dein Leben zum Besseren verändern.

Ich glaube an dich und daran, dass du dein wahres Ich finden wirst!

Sophie Rosenfeld



Du stehst schon kurz davor!





Deine Reise zu deinem wahren Ich





Bist du bereit für deine Reise?

Es gibt einen bekannten Spruch: "Der Weg ist das Ziel". Und das trifft auch auf die Reise zu unserem wahren Ich zu. Es geht nicht darum, am Ende perfekt zu sein, sondern darum, kontinuierlich an uns selbst zu arbeiten und uns jeden Tag ein Stückchen weiterzuentwickeln.

Aber bevor du diese Reise beginnst, musst du dich selbst fragen: Bist du bereit an dir zu arbeiten und diese Reise anzutreten? Es ist eine Reise, die dich aus deiner Komfortzone herausführt, die dich dazu bringt, dich mit deinen Schwächen und Ängsten auseinanderzusetzen und dich selbst zu hinterfragen. Aber es ist auch eine Reise, die dir Selbstvertrauen, Wachstum und Erfüllung bringen kann.

Es kann beängstigend sein, sich auf diese Reise zu begeben. Es kann bedeuten, alte Gewohnheiten aufzugeben, sich von Menschen zu lösen, die dir nicht guttun, und dich mit Dingen zu konfrontieren, die du lange Zeit vermieden hast. Aber du solltest dir auch bewusst sein, dass du dich auf dieser Reise auch mit wunderbaren Menschen umgeben wirst, dich von inspirierenden Geschichten und Zitaten inspirieren lassen und dich von neuen Erkenntnissen und Erlebnissen bereichern lassen wirst.

Eine wichtige Erkenntnis, die dich auf dieser Reise begleiten wird, ist die Tatsache, dass wir alle unvollkommen sind. Selbst die erfolgreichsten und glücklichsten Menschen haben Schwächen und kämpfen mit Herausforderungen. Aber was diese Menschen von anderen unterscheidet, ist ihre Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und ihre Schwächen zu akzeptieren und zu verbessern.

Es gibt viele Zitate berühmter Persönlichkeiten, die uns ermutigen, uns auf die Reise zu unserem wahren Selbst zu begeben. Ein Zitat von Eleanor Roosevelt sagt:



"Du musst etwas tun, das du noch nicht getan hast, um etwas zu bekommen, das du noch nicht hast."

Es erinnert uns daran, dass wir, um Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen, bereit sein müssen, neue Dinge auszuprobieren und uns von unserem gewohnten Weg zu lösen.

Eine weitere inspirierende Botschaft, die dich auf deiner Reise begleiten sollte, ist, dass wir selbst die Schöpfer unseres Lebens sind. Wir haben die Macht, unser Leben zu gestalten und zu entscheiden, wer wir sein wollen. Ein Zitat von Rumi sagt:

"Was du suchst, ist schon in dir. Du musst dich nur selbst finden."

Es erinnert uns daran, dass die Antworten auf unsere Fragen bereits in uns sind und dass wir die Fähigkeit haben, unsere Träume und Wünsche zu manifestieren.

Also, bist du bereit, diese Reise anzutreten?

Darum wirst du es schaffen

Wenn du bereit bist, an dir selbst zu arbeiten und diese Reise anzutreten, dann möchte ich dich an der Hand nehmen und dich auf dieser spannenden und ergebnisreichen Reise begleiten, damit es dir so leicht wie möglich fällt, dein wahres Ich zu finden.

Und ich bin felsenfest davon überzeugt, dass wir das gemeinsam schaffen werden. Woher meine Überzeugung stammt?

Du hast die Entscheidung etwas zu verändern bereits unmittelbar zwei Mal getroffen:

1. Das erste Mal als du dich für den Kauf meines Buches entschieden hast.



2. Das zweite Mal als du angefangen hast das Buch zu lesen.

Somit hast du schon einen wichtigen Grundpfeiler gelegt. Jetzt gilt es: dranbleiben und die Dinge aus dem Buch konsequent umsetzen. Deshalb möchte ich dich ermutigen, jede Übung in diesem Buch ernst zu nehmen und die Sachen zu machen, auch wenn es auch so albern im ersten Augenblick erscheint. Vertrau mir, es wird sich lohnen!

Vermutlich kennst du das Sprichwort: „Alle guten Dinge sind drei.“ Aus diesem Grund möchte ich dich bitten, zum dritten Mal deine Entscheidung zu bestätigen, etwas in deinem Leben zu verändern.

Diesmal möchte ich, dass du die Kraft des „Commitments“ für dich nutzt.

„Oh nein, nicht schon wieder Anglizismen und irgendwelches Bla Bla, das nicht funktioniert. Es kann nicht so einfach sein.“ So oder so ähnlich höre ich das immer wieder, wenn ich zu Beginn mit meinen Kursteilnehmerinnen über die wichtigen Grundlagen zur Lebensveränderung spreche. Wenn bei dir diese Gedanken auch aufgetaucht sind, so möchte ich dich zum einen bekräftigen: Einfach ist nichts im Leben. Auch wenn es bei einigen so aussehen mag, so steckt meistens sehr viel harte Arbeit und sehr viele Rückschläge, von denen man nichts mitbekommt. Zum anderen möchte ich dir aber anhand des folgenden Gedankenexperiments, die Kraft von Commitment aufzeigen:

Stell dir vor zwei Personen (Lisa und Sarah) haben unabhängig voneinander die gleiche Zielsetzung: Sie wollen 10 kg an Fett abnehmen, um für den nächsten Sommerurlaub in Form zu sein. Sie wollen nicht nur ihrem Partner gefallen, sondern vor allem sich selbst in ihrem Körper wieder wohl fühlen. Bis zum Sommer sind es noch 3 Monate, was eine realistische Zeitspanne für eine Abnahme von 10 Kg sind (hier spreche ich aus meiner persönlichen Erfahrung).