



TEIL 3, WAS IST SCHÖN?

SELBST- ERKENNTNIS

Schönheit strahlt von innen nach außen, das lernten Sie in Teil 1 der Serie. Im 2. Teil entdeckten Sie, dass die Schönheit sich uns überall in der Natur offenbart und wir sogar bestimmte „Schönheitsmuster“ finden. In Teil 3 fügt Ron Kuhwede, Berater für Charisma und Selbstwert, dieses Wissen zusammen und betrachtet genauer, was wir tun können, um schöner zu werden. Oftmals verirren wir uns in falschen Gedanken und kommen so zu einem falschen Selbstbild. Er erklärt, wie wir lernen können, unsere Gedanken und Verhaltensweisen in andere Bahnen zu lenken und so ein gesundes Selbstbild zu erzielen.

Zuerst befreien Sie sich davon, was Sie daran hindert, schön zu sein. Denn es bringt nichts, klares Wasser in einen schmutzigen Fluss zu gießen, wenn die Ursache für die Verschmutzung nicht behoben wird. Was hindert Sie also daran, in Ihrer glanzvollen Schönheit zu erstrahlen? Oft sind es diese drei Punkte, die unser Selbstbild verfälschen:

1. FALSCHES SELBSTBILD ENTWICKELT

Wie Sie bereits wissen, haben Ihre Gedanken einen maßgeblichen Einfluss auf Ihre Gefühle. Sie wissen ebenfalls, dass Sie sich an Tagen, an denen Sie sich nicht gut fühlen, oftmals auch nicht schön fühlen.

Da Gefühle von unseren Gedanken abhängig sind, sind diese Gedanken demnach auch die Wurzel des Übels, warum Sie nicht zu Ihrer wahren Schönheit finden.

Nun haben viele Menschen sehr destruktive Gedanken sich selbst gegenüber. Es sind Glaubenssätze, die teilweise noch aus der Kindheit kommen, wie: „Schau dich doch an, wie du aussiehst.“ – „Iss' nicht so viel, sonst platzt du noch.“ Oder „Was machst du für ein dummes Gesicht?“ Sicher kennen Sie solche oder ähnliche Sätze. Diese haben sich in Ihnen verfestigt und formen Ihr Selbstbild. Sie haben sie tief eingeschlossen, damit Sie sich diese nicht anschauen müssen, denn es sind keine schönen Gedanken. Doch tief eingeschlossen arbeiten sie immer weiter, Tag für Tag. Solange sie das tun, werden Sie sich nicht schön finden können.

2. VERHALTENSMUSTER WERDEN BEIBEHALTEN

Einige Menschen probieren dann Techniken wie Hypnose oder Affirmationen und erzielen damit vielleicht auch kurzzeitige Erfolge.

ONLINE MEHR ERFAHREN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Den ersten Teil Was ist schön? lesen Sie auf unserer Internetseite unter www.beauty-forum.com. Geben Sie einfach die Nummer 155331 im Suchfeld ein.

Doch irgendwann holen Sie die alten Verhaltensmuster wieder ein, oder es kommt zu einer Verlagerung des Symptoms. Denn diese Entwicklung ging nicht von Ihrem Inneren aus und kann deswegen nicht nachhaltig wirken. Es fehlte die Brücke. Diese Methoden wirken von außen auf Sie ein. Sie würden damit eine fremde Idee annehmen. Doch dabei sind es gerade die fremden Gedanken, die Sie loswerden wollen. Sie müssen diese durch eigene Gedanken ersetzen und nicht durch neue fremde. Nur dadurch kann in Ihnen wahre Überzeugung entstehen und sich etwas ändern.



Mit einem konstruktiven Mindset fühlen Sie sich nicht nur besser, sondern Sie sehen auch schöner aus, da sie von innen heraus strahlen.

3. ZU VIELE VERGLEICHE MIT ANDEREN

Ein weiterer Aspekt, der Sie daran hindert, Ihre eigene Schönheit zu erkennen und auszusenden, sind Vergleiche mit anderen Menschen. Immer wenn Sie eine Zeitschrift aufschlagen, vergleichen Sie sich unbewusst mit den abgebildeten Models. Dagegen können Sie sich nur schwer wehren.

Beim Fernsehschauen ist es das Gleiche sowie bei jedem Werbeplakat. Täglich treffen unzählige Bilder vermeintlich perfekter Menschen in Ihrem Gehirn ein. Diese Bilder setzen sich in Ihrem Unterbewusstsein fest. Der logische Schluss, wenn Sie sich das nächste Mal im Spiegel betrachten, ist, dass Sie sich mit den Models vergleichen. Erstens sollten Sie wissen, dass 100 Prozent aller dieser Fotos retuschiert sind und niemals die Wirklichkeit zeigen. Zweitens neigen wir Menschen dazu, uns meist auf die Unterschiede zu konzentrieren

weiter. Es gesellt sich damit zu den bereits schon bestehenden destruktiven Glaubenssätzen und bestätigt diese. Das ist eine Art selbsterfüllende Prophezeiung und vor allem eine Abwärtsspirale.

SO DURCHBRECHEN SIE IHRE VERHALTENSWEISEN

Wie können Sie diesen Kreis nun durchbrechen? Das ist einfach, doch nicht leicht. Denn diese Muster haben sich so sehr verfestigt, dass es oftmals nicht mit nur einer Entscheidung oder dem Lesen eines Buches getan ist.

Ich arbeite oftmals mit Menschen über mehrere Wochen und Monate, um das alte destruktive Selbstbild zu lösen und das neue konstruktive zu festigen. Wichtig ist der erste Schritt, mit diesem beginnt alles:

- Werden Sie sich selbst bewusst, dass es ein Muster in Ihnen ist, das diese abwertenden oder zweifelnden Gedanken über Sie erzeugt. Es

„MIT EINEM GESUNDEN SELBSTBILD STEHT IHRER SCHÖNHEIT UND DAMIT IHREM CHARISMA NICHTS MEHR IM WEGE.“

statt auf die Gemeinsamkeiten. Sie sehen dann die schönen Dinge an den anderen und vergleichen diese Eigenschaften mit Ihren eigenen Unzulänglichkeiten. Da wird schnell die eigene Nase zu groß, die eigenen Hüften zu breit und die eigenen Beine zu kurz.

Der Weg zu einem destruktiven Selbstbild ist somit geebnet. Die stete Wiederholung dieses Prozesses festigt dieses Selbstbild täglich

sind nicht Ihre eigenen Gedanken. Denn wären sie es, hätten Sie diese schon als kleines Kind gehabt, so wie Sie Ihre Stimme hatten oder Ihren freien Willen. Diese Gedanken kommen von außen, Sie haben sie hereingelassen.

- Wenn Sie sich ab sofort täglich beobachten – also Ihre Gedanken beobachten –, wird in Ihnen ein Prozess beginnen: ein Prozess der Erkenntnis.
- Dann werden Sie feststellen, dass Sie nicht Ihre Gedanken sind, sondern dass Sie diese Gedanken nur denken. Allein die Tatsache, dass Sie Ihre Gedanken beobachten können, ist der Beweis, dass Sie nicht diese Gedanken sind. Sie denken sie nur. Das ist sehr wichtig zu verstehen und ein wichtiger Schritt

Mehr Selbstliebe: Ihr Geschenk vom Autor

Der Autor Ron Kuhwede lädt Sie herzlich zu einem kostenlosen Klarheitsgespräch ein: „In diesem Gespräch finden wir gemeinsam heraus, wie Sie Ihren inneren Charisma-Diamanten noch mehr zum Leuchten bringen“, so Ron Kuhwede.

Das Angebot läuft bis zum 15.08.2022.

Melden Sie sich beim Experten Ron Kuhwede per E-Mail und geben Sie den Code BEAUTY FORUM an.

Folgen Sie diesem Link: www.kuhwede.com/beautyforum

auf dem Weg zur inneren Schönheit. Solange Sie glauben, dass diese Gedanken ein Teil von Ihnen sind, ist es Ihnen unmöglich, dass Sie sie loswerden. Denn versuchen Sie einmal, Ihre Stimme loszuwerden, das ist unmöglich. Sie gehört zu Ihnen. Ohne die Erkenntnis, dass die Gedanken nicht Ihre sind, gäbe es in Ihnen einen Konflikt.

- Dieser Konflikt lässt sich durch den Prozess der Bewusstwerdung auflösen. Es geht also vor allem darum, eine Art geistige Hygiene zu betreiben, eine Inventur. Die konstruktiven Gedanken dürfen bleiben, die destruktiven werfen Sie raus. Das erfordert Disziplin.
- Sollten Sie diese Disziplin nicht aufbringen können, suchen Sie sich einen Mentor, der Ihnen dabei hilft. Ist die Gedankenwelt erst einmal gesäubert, wird dies auch Ihre Gefühle ändern und schlussendlich Ihr Selbstbild. Mit einem gesunden Selbstbild steht Ihrer Schönheit und damit Ihrem Charisma nichts mehr im Wege.



Ron Kuhwede

Er ist der Experte für Charisma und Selbstwert. Als Berater, Trainer und Redner begleitet er Menschen zu innerer Stabilität und geistiger Klarheit. www.weltenwandler.net; www.kuhwede.com

HINWEIS !

Lesen Sie auch die vorherigen Teile der Serie "Was ist schön?"
Teil 1, BEAUTY FORUM Ausgabe 04/2022
Teil 2, BEAUTY FORUM, Ausgabe 05/2022