



IM AUGEN DES STURMS - DEN WEG ZUR EMOTIONALEN BALANCE

"Erstennen sind wir Wesen. Wir können sie nicht stoppen, aber wir können wählen, auf welchen wir zufließen wollen."

Jordan Peterson

Chris C. Gray

Die Geschichte von J.K. Rowling, der Autorin von Harry Potter, ist ein wunderbares Beispiel für emotionale Resilienz. Bevor sie mit 1 witterbüchert wurde, durchlebte Rowling eine Phase tiefer Depression durch Lebenskrisen, einschließlich einer Schwangerschaft und dem frühen Tod ihrer Tochter. Trotz dieser Herausforderungen schuf sie eine Welt, die Millionen von Menschen berührt hat. Ihre Fähigkeit, aus der Dunkelheit zu schreiben, ist ein Zeichen für ihre emotionale Widerstandsfähigkeit. Sie hat gezeigt, wie man trotz der größten Schwierigkeiten weiterleben kann. Ihre Bücher sind nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des Trostes für viele Menschen.

Rowlings Geschichte ist eine Hymne an die menschliche Fähigkeit, aus der Dunkelheit zu schreiben. Sie hat gezeigt, wie man trotz der größten Schwierigkeiten weiterleben kann. Ihre Bücher sind nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des Trostes für viele Menschen.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen wurzelt oft tief in unseren Erfahrungen und den Geschichten, die wir uns selbst erzählen. Es ist das Gefühl, dass wir nicht gut genug, nicht klug genug oder nicht stark genug sind, um unsere Träume zu verwirklichen. Dieses Gefühl kann uns daran hindern, unsere Fähigkeiten zu testen und unsere Ziele zu verfolgen. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass wir alle mit diesen Zweifeln kämpfen. Die Herausforderung besteht darin, diese Zweifel zu überwinden und wieder an sich selbst zu glauben. Jeder von uns hat das Potenzial, seine Träume zu verwirklichen, wenn er nur die nötige Unterstützung und Ermutigung bekommt.

Kennst du das?

Wie oft zweifelst du an dir? Fragst dich: „Wo soll ich das nur schaffen?“, „Ich würde es gerne endlich... aber kann ich das?“. Selbstvertrauen sagen an dir und da hast schon zu viele Chancen im Leben nicht getroffen, weil du dir einfach nicht vertraust? Im Alltag schenkt du dich nach einem kleinen Misserfolg, einem festen Boden unter den Füßen und dem tiefen Vertrauen in dich und deinen individuellen Weg? Zeit die nächste Weile zu sein!

Selbstvertrauen entsteht oft aus kleinen Verletzungen, negativen Erfahrungen oder toxischen Beziehungen, die wir im Laufe unseres Lebens erleben.

Psychologen wie Albert Bandura haben gezeigt, dass Selbstvertrauen, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen zu meistern, entscheidend für den persönlichen Erfolg und unser Empfinden von Glück ist.



Da du denkst, bist du jetzt

Emotionen als Informationsquelle: Emotionen sind wichtige Daten zu unserer Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu verstehen und zu navigieren. **Emotionen als Informationsquelle:** Emotionen sind wichtige Daten zu unserer Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu verstehen und zu navigieren. **Emotionen als Informationsquelle:** Emotionen sind wichtige Daten zu unserer Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu verstehen und zu navigieren.

So zu handeln, lässt dich die Welt deines Lebens sehen:

Emotionen als Informationsquelle: Emotionen sind wichtige Daten zu unserer Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu verstehen und zu navigieren. **Emotionen als Informationsquelle:** Emotionen sind wichtige Daten zu unserer Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu verstehen und zu navigieren.

1. Identifiziere die Emotionen:

Welche Emotionen empfindest du gerade? Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Emotionen zu erkennen, bevor du handeln oder reagieren.

2. Reflektiere die Emotionen:

Führe ein kleines Journal, in dem du die Emotionen des Tages und die dazugehörigen Situationen notizierst. Überlege, was du aus diesen Emotionen lernen kannst und wie du sie in Zukunft anders auf sie reagieren kannst und willst.

BE INSPIRED

Wenn du lebst, deine Emotionen als wertvolle Wegweiser zu betrachten, kannst du ein tieferes Verständnis für dich selbst entwickeln und ein ausgeglicheneres, erfüllteres Leben führen. Erwarte dich davon, dass emotionale Balance eine Fähigkeit ist, die mit Übung und Geduld wächst. Jeder Schritt, den du auf diesem Weg unternimmst, ist ein Schritt in Richtung größerer Selbstkenntnis und inneren Friedens.

Book: "Emotional Intelligence" von Daniel Goleman – Ein grundlegende Werk, das die Bedeutung des Verständnisses und Managements von Emotionen für den persönlichen und beruflichen Erfolg aufzeigt.

Ted Talk: "The gift and power of emotional courage" – Susan David In diesem bewegenden und humorvollen Vortrag teilt die Psychologin Susan David, wie die Art und Weise, wie wir mit unseren Emotionen umgehen, alles beeinflusst. Sie stellt eine Kultur in Frage, die Positivität über emotionale Wahrheit stellt, und diskutiert lebensstarke Strategien der emotionalen Weisheit. Dieser Vortrag wird die neue Perspektive darüber geben, wie du emotionale Balance findest und pflegst.

