

# So kannst du deine Vertrauensintelligenz jeden Tag trainieren!

## Übungen für deinen Alltag

### 1. **Nutze die Macht der geschriebenen Worte.**

Notiere deine Wahrnehmungen und Erkenntnisse, Fragen und Informationen rund um dein Körpergefühl, deine Gedanken und Gefühle. Schaffe dir Zeitrahmen, dich bewusst darauf zu konzentrieren, scheue dich zwischendurch aber nicht davor, dir sofort Notizen zu machen: Was ist es, was dir beim Spaziergehen gerade in den Sinn gekommen ist?

### 2. **Beziehe Farben und Formen in die Achtsamkeitsübungen ein.**

Achte bei den Übungen darauf, welche Farben und Bilder sich dir zeigen und wie sich diese im Laufe der Übung oder auch in deiner persönlichen Entwicklung zu erkennen geben. Was siehst du und wie kannst du das beschreiben?

### 3. **Definiere und finde deine Werte und nutze diese in deinem Alltag als Leitfaden.**

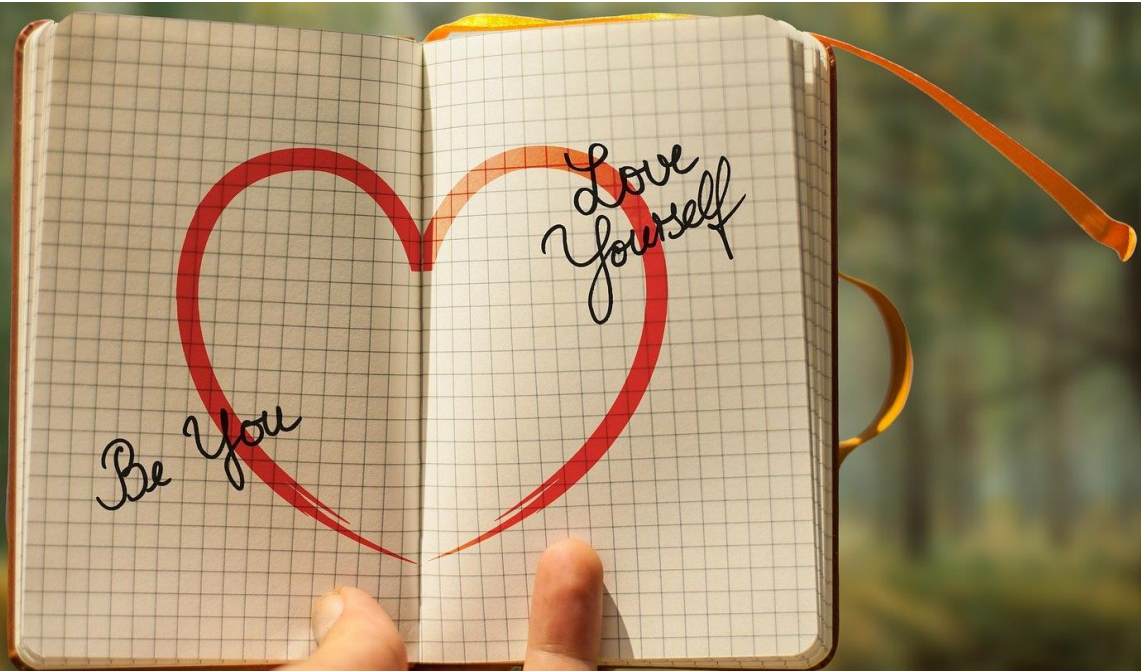
Die eigenen Werte zu kennen, ist ein wichtiges Tool, um einen Leitfaden für dein Leben zu haben. Kennst du deine persönlichen Werte? Finde heraus, was dich im Leben antreibt, was dir wichtig ist, was dir Ärger bereitet und was du brauchst, um dich wohl zu fühlen. Leite deine Werte daraus für dich ab und erstelle dir eine Liste von 5-10 Werten, an denen du dich jeden Tag orientieren kannst.

### 4. **Verbinde die Übungen zum Body Scan mit deinen Atemübungen.**

Sie sind ein Tool der Selbstfürsorge und Selbstliebe und sorgen für die Entwicklung von deinem SelbstBEWUSSTsein.

### 5. **Praktiziere Mitgefühl und Liebe für dich selbst.**

Hast du schon herausgefunden, was dir guttut und mit welchen Methoden du gut für dich selbst sorgst? Fang an und mache dir für den Anfang einen Reminder, der dich daran erinnert, dass DU in diesem Moment am wichtigsten bist. Mit der Zeit wirst du lernen, dich intuitiv zu verstehen und danach zu handeln.





**6. Hinterfrage deine Gedanken immer kritisch.**

Wo denke ich aktuell schwarz und weiß? Welche Facetten gibt es noch? Integriere das Entwickeln von konstruktiven Gedanken in deinem Alltag und behalte deinen Fokus darauf.

**7. Trainiere deine Körperwahrnehmung und lerne deine Emotionen in Worte zu fassen.**

Schaue jeden Tag bewusst auf deine Körpersignale. Was spürst du und welche Emotion ist daran geknüpft? Welche Situation hat dieses Signal oder diese Emotion ausgelöst? Du trägst alles in dir – lass dir ausreichend Zeit dabei und es fällt dir mit der Zeit immer leichter, deine Signale und Emotionen zu verstehen.

**8. Über dich in Akzeptanz.**

Was akzeptierst du heute an dir selbst? Schreibe dir jeden Tag (mindestens 28 Tage) eine Antwort auf diese Frage auf und erweitere dein Bewusstsein für dich selbst und deine Umwelt.

**9. Übe dich in Dankbarkeit.**

Nutze diese Technik, um jeden Tag deine Dankbarkeit für dich, deinen Körper, deine Mitmenschen, deinen Besitz auszusprechen. Du wirst merken, was sich für wundervolle Dinge daraus ergeben.

**10. Trainiere und vertraue auf deine innere Stimme.**

Du unterstützt das Training deiner inneren Stimme aus der Summe aller Übungen in deinem Alltag. Mit der Zeit wird deine innere Stimme immer deutlicher werden, je mehr Bewusstsein du für dich erlangst. Vertraue auch jetzt schon darauf – du trägst alle Antworten in dir.