



Heilgedicht:

## Für einen besseren Selbstwert

Dein Selbstwertgefühl ist nicht ausschließlich das Ergebnis Deiner Kindheit. Du kannst Dir jederzeit Deinen Wert selbst geben und Dich zum selbstbewussten Menschen entwickeln. Gibst Du Dir selbst einen größeren Wert, wirst Du auch von anderen mehr Wertschätzung erhalten. Die Welt ist ein Spiegel Deiner inneren Haltung zu Dir selbst.

### Tipps, um eine positive Wirkung zu erzielen

- Nimm Dir die Zeit, dieses Werk über einen längeren Zeitraum einmal am Tag an zu hören. Die beste Zeit dazu ist morgens nach dem Aufstehen.
- Verinnerliche den Text, **gib Dir Deinen Wert.**
- Nimm beim Anhören immer eine stehende Haltung ein. Versuche so aufrecht wie möglich zu stehen. Hebe Deinen Kopf, strecke Deine Brust raus. Nimm die Körperhaltung einer Königin oder eines Königs ein. Dies wird die Wirkung des Textes deutlich verstärken. Wenn Du magst, kannst Du Dir dafür eigens eine Krone basteln und aufsetzen.

