

Die Selbstachtung steigern

Wenn Du meditierst, verbringst Du Zeit mit Dir selbst. Nach und nach siehst Du Dich klarer und erkennst deutlicher, wer und wie Du wirklich bist. Deine Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen werden Dir immer vertrauter. Wie die meisten Menschen, fühlst Du Dich vielleicht unwohl bei dem Gedanken, Dich selbst zu beobachten, und denkst eventuell auch, dass Du nicht gut genug bist. Viele Menschen finden es schwierig, sich selbst gern zu haben. Es ist leichter und weniger herausfordernd, von sich selbst weg und nach außen zu sehen. Man fühlt sich sicherer, indem man sich ablenkt und lieber über andere nachdenkt. Oder man sieht fern, liest Bücher oder engagiert sich in der Gesellschaft.

Meditation hilft dabei, eine gesunde Selbstachtung zu entwickeln. Dann kannst Du, egal, was passiert, Zeit mit Dir selbst verbringen und akzeptieren, wer und wie Du bist, und den eigenen Wert erkennen.