

MELANIE PIGNITTER

Es ist ein  
**Geschenk,**  
dass es dich gibt

53 BEFLÜGELNDE IMPULSE  
FÜR DEIN POSITIVES MINDSET





# Du bist ein Geschenk für diese Welt!

Das glaubst du mir nicht? Das verstehe ich, denn auch ich war viele Jahre lang am Zweifeln, ob ich gut genug sei, ob ich Glück und Lebensfreude verdient hätte, ob ich ein liebenswerter Mensch sei. Aber diese Zweifel waren nicht berechtigt. Und genauso wie ich bist auch du wertvoll in jedem Augenblick deines Seins – für deine Mitmenschen und für dich.

Manchmal brauchen wir aber etwas Hilfe, um das zu erkennen. Und genau dafür ist dieser Tischaufsteller gedacht. Er soll dich begleiten auf deinem ganz persönlichen Weg zu mehr Selbstwertgefühl. Ich nehme dich an die Hand und zeige mit inspirierenden Kraftsätzen, Affirmationen und praktischen Übungen und Tipps, wie du deinen Wert wieder spüren und mehr an dich glauben kannst. Dabei musst du den Aufsteller nicht von A bis Z durcharbeiten, sondern darfst dir die Freiheit nehmen, Themen auszuwählen, die für dich gerade stimmig sind.

Ich freue mich, deine Reise zu mehr Selbstachtung und -liebe mit dir gemeinsam anzutreten. Du schaffst das. Und am Ende wirst du wieder strahlen.

*Deine Melanie*







*Ich schenke*  
der Welt  
**MEIN LICHT.**

Du bist ein  
*Geschenk,*  
*wenn ...*

... JEMAND ZEIT MIT DIR  
VERBRINGEN MÖCHTE.



# SELBSTWERT-ABENTEUER:

## »Ich bin ein Geschenk.«

### DEINE BEWEISSAMMLUNG

#### **Schnapp dir ein schönes Notiz- oder Tagebuch.**

Bevor du diese Übung als regelmäßiges Ritual startest, lade ich dich ein, alle Beweise dafür, dass du wertvoll bist, die dir bisher in deinem Leben bereits untergekommen sind, auf den ersten Seiten des Notizbuches zu notieren. Schreib alles auf, was bisher in deinem Leben geschah, das ein Beweis dafür ist oder sein könnte, dass du ein Geschenk für diese Welt bist.

Denk zum Beispiel an die Freundin, die dich immer um Rat fragt, weil sie ihn wertschätzt. Oder an dein Kind, das sich nur von dir trösten lässt, weil du für es unglaublich wichtig bist.

Anschließend führst du dieses Ritual fort. Du legst das Büchlein auf dein Nachtschränkchen und hältst darin anfangs am besten mehrmals wöchentlich, aber zumindest einmal pro Woche jeden noch so kleinen Beweis dafür fest, dass du wertvoll bist.

Die Frage »Womit habe ich heute meine Umwelt, die Menschen um mich herum, meinen Arbeitgeber oder mein Leben bereichert?« kann dir dabei helfen.

Behalte dieses Ritual über mindestens acht Wochen bei, gern auch noch länger. Du wirst erstaunt sein, was es bewirkt.



Du bist ein  
*Geschenk,*  
*wenn ...*

... DICH JEMAND UMARMT.



# Manchmal sieht Selbstfürsorge so aus!

- Das Mailpostfach einen Tag nicht öffnen
- Nein sagen
- Dich selbst für etwas belohnen
- Dir einfach freinehmen
- Dich selbst zu einem Spaziergang überreden
- Freundlich zu dir selbst sein

