

# Madame Missou

IST SELBSTBEWUSST



Madame Missou  
ist selbstbewusst

**freundin**  
PRÄSENTIERT

Madame  
Missou

IST SELBSTBEWUSST





# Unsere Themen

<b>Ein gesundes Selbstbewusstsein – die stabile Grundlage für jede Lebenssituation</b>	12
<b>Selbstbewusstsein lässt sich lernen</b>	22
<b>Die zehn wichtigsten Schritte zu einem stabilen Selbstbewusstsein</b>	28
• Schalt um – von Selbstabwertung auf Selbstwertschätzung	30
• Üb dich in positivem Denken	41
• Such dir Vorbilder – mit der Methode des Benchmarking arbeiten	53
• Steh ganz bewusst für dich ein – immer öfter!	60
• Erkenn deine eigenen Stärken	65

• Mut zur Lücke	75
• In der Ruhe liegt die Kraft – wo sind deine Energiequellen?	79
• Lern das Neinsagen	82
• Du bist stärker, als du glaubst	90
• Such dir Unterstützer	93
<b>Résumé</b>	98
<b>A la fin: Dranbleiben lohnt sich</b>	106

*A la fin!*





# C'est la vie

Wer möchte nicht gern in dieser wundervollen inneren Balance leben, die das Leben so leicht macht? Dahinter steckt häufig ein stabiles Selbstbewusstsein. Doch nur wenigen Menschen ist dieser Schatz, sich in größter Selbstverständlichkeit rundum wertvoll und liebenswert zu fühlen, von vornherein in die Wiege gelegt.

Vor allem wenn der Alltag mal wieder mit voller Wucht zuschlägt und wir nur noch funktionieren, verlieren wir häufig unsere innere Ausgeglichenheit. Dann ist es an der Zeit, sich bewusst mit sich selbst zu beschäftigen und sich in Selbstfürsorge zu üben.

Auf meinem Weg zu innerer Zufriedenheit habe ich vieles ausprobiert. In diesem Ratgeber stelle ich dir die wichtigsten Strategien vor, mit denen du dich zu

einer selbstbewussten Frau entwickelst. In zehn Schritten möchte ich dich anregen, dein einzigartiges Selbstbild zu entwickeln, deine Stärken zu erkennen, dir selbst Wertschätzung zu gönnen und dich mit einer freundlichen und souveränen Ausstrahlung zu behaupten. Finde heraus, wie du diese Tipps erfolgreich umsetzt und nachhaltig nutzt, sodass deine Stärke und Selbstsicherheit ständig wachsen.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Und nun ans Eingemachte: **Freu dich auf „Aha-Momente“ und inspirierende Anregungen, die dir dabei helfen, deinen Alltag selbstbewusst, liebevoll, achtsam und mit Freude zu gestalten!**

Deine  
Madame  
Missou

