



DAS  
Wheel of *Style*®

# DAS Wheel of *Style*®

Um dein Selbstbewusstsein zu stärken, ist es wichtig, dass du dir klar wirst, wo du gerade stehst. Nur wenn du Klarheit hast und weißt, wo du gerade stehst, kannst du etwas verändern und dein Selbstvertrauen steigern.

Dafür habe ich das Wheel of Style entwickelt.

Die Mitte des Kreises entspricht 0 % und der äußere Ring des Kreises entspricht 100 %. Nimm dir nun einen Bereich nach dem anderen vor und bewerte dich auf einer Skala von 10 % (unzufrieden) bis 100 % (besser geht's nicht), um festzustellen, wo du dich heute befindest. Zum Beispiel könntest du dir selbst 70 % in Bezug auf dein Hautbild, 50 % in Bezug auf dein Make-up, 40 % in Bezug auf deinen Haarschnitt, 90 % in Bezug auf deine Haarfarbe, 30 % in Bezug auf dein Wohlbefinden und 60 % in Bezug auf deine Körperzufriedenheit bewerten.

Nachdem du deine Bewertungen abgeschlossen hast, fülle den Raum deines Rads aus. Schau dir nun dein Rad an. So erkennst du, wo es Defizite gibt, und hast einen Anhaltspunkt, um dein Selbstvertrauen zu steigern.

Wenn du wie die meisten Menschen bist, ist dein Rad etwas unausgeglichen! Das Gleiche gilt für dein Selbstvertrauen. Wenn bestimmte Bereiche unausgeglichen sind, kann dies zu einem Mangel an Selbstvertrauen führen, der sich wiederum auf dein Privat- und Berufsleben auswirken kann.

♥ Ioanna

@glow.and.thrive



# DAS Wheel of *Style*®

