

NEUE AKTIVITÄT AUSPROBIEREN

Das Ausprobieren neuer Aktivitäten kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem es die persönliche Entwicklung fördert und das Selbstbewusstsein stärkt. Neue Erfahrungen ermöglichen es, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und das Selbstvertrauen zu steigern, was wiederum zu einem positiveren Selbstbild und einem gestärkten Gefühl der Selbstliebe führen kann.



Diese Übung soll dich ermutigen, deine Neugierde zu entdecken und neue Erfahrungen zu sammeln. Indem du eine Aktivität auswählst und ausprobierst, die dich schon immer interessiert hat, kannst du deine Horizonte erweitern und positive Veränderungen in deinem Alltag fördern.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Nimm dir Zeit, um über Aktivitäten nachzudenken, die du schon immer ausprobieren wolltest.

1. SCHRITT - AKTIVITÄTSLISTE:

Schreibe eine Liste von fünf Aktivitäten auf, die dein Interesse geweckt haben. Dies könnten Hobbys, Kurse, sportliche Aktivitäten oder kreative Tätigkeiten sein.

2. SCHRITT - AUSWAHL:

Betrachte deine Liste und wähle eine Aktivität aus, die dich besonders anspricht oder auf die du neugierig bist.

3. SCHRITT - PLANUNG:

Setze dir das Ziel, diese ausgewählte Aktivität in den nächsten Tagen tatsächlich auszuprobieren. Finde heraus, wie du sie umsetzen kannst.

4. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:

Nutze die Gelegenheit, die ausgewählte Aktivität zu erleben. Gehe offen und neugierig an die Sache heran.

5. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du die Aktivität ausprobiert hast, nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, wie du dich gefühlt hast. Hast du Freude daran gehabt? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?

Übung: Neue Aktivität ausprobieren

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Aktivität hast du ausgewählt und ausprobiert?
- Wie hast du dich gefühlt, als du eine neue Aktivität in Angriff genommen hast?
- Welche positiven Effekte oder neuen Erkenntnisse konntest du aus dieser Erfahrung gewinnen?
- Wie könntest du diese Neugierde und Bereitschaft, Neues auszuprobieren, in deinem Leben weiter fördern?

Übung: Neue Aktivität ausprobieren

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.