

FOKUS AUF DAS GLÜCK - ERFÜLLENDE AKTIVITÄT WÄHLEN

Das bewusste Fokussieren auf das Glück und die Auswahl einer erfüllenden Aktivität können sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem sie die Aufmerksamkeit auf positive und freudige Erfahrungen lenken. Indem man gezielt Aktivitäten wählt, die Freude und Zufriedenheit bringen, schafft man bewusst Momente des Glücks. Diese positiven Erlebnisse können das Selbstwertgefühl stärken, das Gefühl der Selbstliebe fördern und eine positive Grundhaltung im Alltag unterstützen. Es geht darum, sich bewusst für Dinge zu entscheiden, die das eigene Glück und Wohlbefinden steigern, und somit eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu kultivieren.



Ziel dieser Übung ist es, dir bewusst Zeit zu nehmen, um zu überlegen, welche Aktivität dich heute glücklich machen könnten und diese Aktivität tatsächlich in deinem Tag integrieren.

So gehst Du vor:

1. SCHRITT - REFLEXION:

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie du ein- und ausatmest. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper.

2. SCHRITT - AUSWAHL:

Wähle eine Aktivität aus, die dir Freude bereiten würde und die du heute umsetzen kannst.

3. SCHRITT - PLANUNG:

Überlege, wann und wie du diese Aktivität in deinen Tag integrieren kannst. Mache dir einen groben Plan.

4. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:

Führe die ausgewählte Aktivität im Laufe des Tages durch. Nutze diese Zeit, um bewusst Freude zu erleben.

5. SCHRITT - ACHTSAMKEIT:

Sei während der Aktivität voll und ganz präsent und genieße den Moment.

Übung: Fokus auf das Glück - Erfüllende Aktivität wählen

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Aktivität hast du ausgewählt und wie hast du dich gefühlt, als du darüber nachgedacht hast?
- Wie hast du dich während der Aktivität gefühlt? Hast du Freude und Glück empfunden?
- Wie könnte es sich auf dein Wohlbefinden auswirken, bewusst Zeit für Aktivitäten zu reservieren, die dich glücklich machen?
- Wie könntest du diese Art der Fokussierung auf das Glück in deinem Leben weiterhin praktizieren?

Übung: Fokus auf das Glück -
Erfüllende Aktivität wählen

A large grid of small dots for writing notes.