

GLÜCKSMOMENTE IDENTIFIZIEREN UND IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Die Praxis, Glücksmomente zu identifizieren und bewusst in den Alltag zu integrieren, hat eine positive Wirkung auf die Selbstliebe. Durch die Fokussierung auf positive Erlebnisse und die bewusste Einbindung dieser Momente in den Alltag wird die Wahrnehmung für positive Aspekte des Lebens geschärft. Dies trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein zu stärken, ein positives Lebensgefühl zu fördern und eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Insgesamt unterstützt diese Praxis die Kultivierung einer positiven inneren Einstellung und trägt dazu bei, die Selbstliebe zu vertiefen.



Ziel:

Diese Übung soll dich ermutigen, bewusst über deine Glücksmomente nachzudenken und praktische Wege zu finden, wie du diese in deinem Alltag integrieren kannst. Indem du dich auf die Dinge konzentrierst, die dir Freude bereiten, kannst du deine Lebensqualität erhöhen und eine positive Atmosphäre in deinem täglichen Leben schaffen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Bereite ein Blatt Papier oder ein elektronisches Dokument vor, um deine Gedanken festzuhalten.

1. SCHRITT - GLÜCKSMOMENTE IDENTIFIZIEREN:

Setze dich an einen ruhigen Ort und denke darüber nach, welche Orte, Aktivitäten oder Situationen dir die meisten Glücksmomente bereiten.

2. SCHRITT - LISTE ERSTELLEN:

Erstelle eine Liste dieser Orte, Aktivitäten oder Situationen, die für dich besonders glücklich machen.

3. SCHRITT - HÄUFIGKEIT UND VERFÜGBARKEIT:

Überlege, wie oft du diese Glücksmomente erleben kannst und wie leicht du sie in deinen Alltag integrieren kannst.

4. SCHRITT - STRATEGIEN ZUR INTEGRATION:

Entwickle konkrete Strategien, wie du diese Glücksmomente häufiger in deinen Alltag integrieren kannst. Das könnten regelmäßige Aktivitäten, Routinen oder besondere Auszeiten sein.

5. SCHRITT - UMSETZUNG:

Beginne damit, die ausgewählten Strategien zur Integration der Glücksmomente in deinem Alltag umzusetzen.

Übung: Glücksmomente identifizieren und in den Alltag integrieren

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Orte, Aktivitäten oder Situationen bereiten dir die meisten Glücksmomente?
- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst über diese Glücksmomente nachgedacht und Strategien zur Integration entwickelt hast?
- Welche Schritte könntest du unternehmen, um diese Glücksmomente häufiger in deinem Alltag zu erleben?
- Wie könnten diese Glücksmomente dazu beitragen, deine Stimmung und dein Wohlbefinden zu steigern?

Übung: Glücksmomente identifizieren und in
den Alltag integrieren

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