

MOMENTE DER ERFÜLLUNG ERKUNDEN

Das Erkunden von Momenten der Erfüllung wirkt sich positiv auf die Selbstliebe aus, indem es dazu beiträgt, bewusst Freude und Zufriedenheit im eigenen Leben zu identifizieren. Durch die Fokussierung auf erfüllende Momente wird die Achtsamkeit für positive Erfahrungen geschärft, was wiederum das Selbstwertgefühl stärken und eine positive Einstellung zum eigenen Leben fördern kann. Diese Praxis ermöglicht es, die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben zu erkennen und bewusst Raum für erfüllende Aktivitäten zu schaffen, was letztendlich zu einem tieferen Gefühl der Selbstliebe führen kann.



Ziel:

Diese Übung soll dich ermutigen, bewusst über die Momente der Erfüllung in deinem Leben nachzudenken und die emotionalen Aspekte dieser Momente zu erforschen. Indem du dich auf diese erfüllenden Momente konzentrierst, kannst du deine Lebensqualität steigern und eine tiefere Verbindung zu deinen Werten herstellen.

So gehst Du vor:

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

1. SCHRITT - SELBSTREFLEXION:

Setze dich an einen ruhigen Ort und denke über Momente nach, in denen du dich besonders erfüllt und glücklich gefühlt hast.

2. SCHRITT - FORMULIERUNG:

Schreibe den Satz auf: "Ich fühle mich am erfülltsten, wenn..." und vervollständige ihn mit deinen eigenen Erfahrungen.

3. SCHRITT - KONKRETE BEISPIELE:

Notiere konkrete Situationen, Aktivitäten oder Umstände, die in der Vergangenheit dazu geführt haben, dass du dich erfüllt gefühlt hast.

4. SCHRITT - EMOTIONEN:

Beschreibe, welche Emotionen oder Gefühle mit diesen erfüllenden Momenten verbunden sind. Was macht diese Momente so besonders?

5. SCHRITT - WERTE & BEDEUTUNG:

Denke darüber nach, welche Werte oder Bedeutungen diese erfüllenden Momente in deinem Leben haben.

6. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du deine Gedanken niedergeschrieben hast, nimm dir Zeit, um über die Muster und Gemeinsamkeiten dieser Momente der Erfüllung nachzudenken.

Übung: Momente der Erfüllung erkunden

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Momente der Erfüllung sind dir eingefallen und wie hast du sie beschrieben?
- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst über diese Momente der Erfüllung nachgedacht hast?
- Wie könntest du diese Erkenntnisse nutzen, um bewusst mehr erfüllende Momente in dein Leben zu integrieren?
- Wie könnten diese Momente dazu beitragen, dein Wohlbefinden und deine positive Einstellung zu steigern?

Übung: Momente der Erfüllung erkunden

A large grid of small dots for writing notes.