

FORTSCHRITTE FEIERN UND FREUDE GENIEßEN

Das Feiern von Fortschritten und das bewusste Genießen von Freude haben eine positive Wirkung auf die Selbstliebe. Indem man sich selbst für erreichte Ziele und persönliches Wachstum lobt, wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Das bewusste Erleben von Freude fördert eine positive Einstellung zum eigenen Leben und trägt dazu bei, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Die Praxis des Feierns und Genießens unterstützt somit die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und stärkt insgesamt das Gefühl der Selbstliebe.



Ziel:

Diese Übung soll dich ermutigen, deine erreichten Fortschritte zu würdigen und sich selbst für deine Leistungen zu belohnen. Indem du bewusst Zeit für Freude nimmst, kannst du deine Motivation steigern und eine positive Einstellung zu deinen Erfolgen entwickeln.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Überlege, welche Fortschritte oder Erfolge du in letzter Zeit erreicht hast, sei es auf persönlicher, beruflicher oder emotionaler Ebene.

1. SCHRITT - IDENTIFIKATION:

Identifiziere den Fortschritt, den du feiern möchtest. Das kann etwas Kleines oder Großes sein.

2. SCHRITT - BELOHNUNG:

Überlege, welche Aktivität dir Freude bereitet und wie du dich selbst für deine erreichten Fortschritte belohnen möchtest. Das könnte eine besondere Unternehmung, eine Leckerei oder eine entspannende Tätigkeit sein.

3. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:

Setze deine Belohnungsaktivität um. Nutze diese Zeit, um die Freude zu genießen und deine Fortschritte zu würdigen.

4. SCHRITT - ACHTSAMKEIT:

Sei während dieser Aktivität im Moment präsent. Fokussiere dich auf die Freude, die sie dir bereitet.

5. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du deine Belohnungsaktivität genossen hast, nimm dir Zeit, um über deine Fortschritte nachzudenken und wie es sich angefühlt hat, dich selbst zu feiern.

Übung: Fortschritte feiern und Freude genießen

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Fortschritte hast du in letzter Zeit gemacht, die du feiern möchtest?
- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Zeit genommen hast, um dich selbst zu belohnen und Freude zu genießen?
- Wie hat diese Aktivität dein Selbstbewusstsein und deine Wertschätzung für deine eigenen Leistungen gestärkt?
- Wie könntest du regelmäßig solche Momente der Freude und Selbstfeier in dein Leben integrieren?

Übung: Fortschritte feiern und
Freude genießen

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns.