

"MEINE LIEBLINGSSACHEN" LISTE ERSTELLEN

Das Erstellen einer "Meine Lieblingssachen"-Liste kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem es eine bewusste Auseinandersetzung mit den persönlichen Vorlieben und Freuden fördert. Die Liste dient als Erinnerung an die Dinge, die einem Freude bereiten und das Leben bereichern. Indem man sich regelmäßig mit diesen Lieblingssachen beschäftigt, schafft man bewusst Raum für positive Erlebnisse und stärkt dadurch das Gefühl der Selbstliebe. Es ist eine praktische Möglichkeit, sich selbst liebevoll zu behandeln und Freude in den Alltag zu integrieren.



Ziel:

Diese Übung soll dich ermutigen, bewusst deine Lieblingssachen und Vorlieben zu erkennen und zu schätzen. Indem du dich auf die Dinge konzentrierst, die dir Freude bereiten, kannst du deine positiven Emotionen fördern und eine optimistische Einstellung kultivieren.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Bereite ein Blatt Papier oder ein elektronisches Dokument vor, auf dem du deine Lieblingssachen in verschiedenen Kategorien auflisten kannst.

1. SCHRITT - KATEGORIEN:

Erstelle eine Liste von Kategorien wie Lieblingsort, Lieblingsperson, Lieblingsessen, Hobby, Getränk, Film, Buch, Farbe, Beschäftigung, Kleidungsstück, Jahreszeit usw.

2. SCHRITT - AUFLISTUNG:

Beginne mit der Auflistung deiner Lieblingssachen in jeder Kategorie. Schreibe jeweils den Begriff auf und ergänze, was genau du daran liebst.

3. SCHRITT - PERSÖNLICHER BEZUG:

Überlege, warum gerade diese Dinge deine Favoriten sind. Welche Erinnerungen, Gefühle oder Aspekte verbinden dich mit ihnen?

4. SCHRITT - GENIEßEN:

Während du deine Liste erstellst, genieße den Prozess, deine eigenen Vorlieben zu erkunden und zu schätzen.

5. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du deine Liste erstellt hast, nimm dir Zeit, um über die Vielfalt deiner Lieblingssachen nachzudenken und wie sie dich glücklich machen.

Hier sind einige häufige Kategorien für Lieblingssachen

Lieblingssort: Ein Ort, an dem du dich besonders wohlfühlst oder schöne Erinnerungen verbindest.

Lieblingsperson: Eine Person, die dir besonders nahesteht oder von der du dich inspiriert fühlst.

Lieblingsessen: Ein Gericht oder eine Speise, die du besonders gerne isst und genießt.

Hobby: Eine Freizeitaktivität oder ein Interesse, das dir Freude bereitet und dich erfüllt.

Getränk: Ein Getränk, das du gerne trinkst und das dir ein gutes Gefühl gibt.

Film: Ein Film, den du besonders magst und der dir positive Emotionen vermittelt.

Buch: Ein Buch, das dich inspiriert, unterhält oder dich zum Nachdenken anregt.

Farbe: Eine Farbe, die du besonders schön findest oder die dir positive Assoziationen gibt.

Beschäftigung: Eine Tätigkeit oder Aktivität, bei der du dich entspannen oder erfüllt fühlen.

Kleidungsstück: Ein Kleidungsstück, das du gerne trägst und das dir ein gutes Gefühl gibt.

Jahreszeit: Eine Jahreszeit, die du besonders genießt und mit positiven Erlebnissen verbindest.

Musikgenre: Ein Musikstil oder Genre, das du gerne hörst und das dich in eine positive Stimmung versetzt.

Zitat: Ein Zitat oder Spruch, der dir bedeutungsvoll ist und dich inspiriert.

Duft: Ein Duft oder Geruch, der positive Emotionen in dir auslöst.

Aktivität im Freien: Eine Aktivität im Freien, die dir Freude bereitet und dich mit der Natur verbindet.

Tier: Ein Tier, das du besonders magst und mit dem du positive Gefühle verbindest.

Reiseziel: Ein Ort, den du gerne besuchen würdest oder an dem du bereits schöne Erinnerungen hast.

Zeitschrift oder Buchgenre: Eine Art von Zeitschrift oder Buch, die dich interessiert und inspiriert.

Zahl: Eine Zahl, die für dich eine besondere Bedeutung hat oder Glück symbolisiert.

Motivierender Spruch: Ein Spruch oder Satz, der dich motiviert und anspornt.

Übung: "Meine Lieblingssachen"

Liste erstellen

A large grid of small dots for writing the list of favorite things.

Reflexion

- Welche Lieblingssachen hast du in verschiedenen Kategorien aufgelistet?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Vorlieben und Lieblingssachen bewusst aufgeschrieben hast?
- Wie könntest du diese Liste nutzen, um bewusst Freude und Positivität in deinem Alltag zu integrieren?
- Wie könnten diese Lieblingssachen dazu beitragen, deine Stimmung und dein Wohlbefinden zu steigern?

Übung: "Meine Lieblingssachen"

Liste erstellen

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