

ERFOLGSJOURNAL - SELBSTREFLEXION UND SELBSTWACHSTUM

Das Führen eines Erfolgsjournals, das Selbstreflexion und Selbstwachstum fördert, kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken. Durch die Auseinandersetzung mit den vergangenen Wochen, das Festhalten von Erkenntnissen und die Identifizierung von Bereichen für weiteres Wachstum schafft diese Praxis einen Raum für Selbstakzeptanz und Entwicklung. Die regelmäßige Reflexion unterstützt nicht nur die Akzeptanz von Stärken und Schwächen, sondern fördert auch ein positives Selbstbild und trägt dazu bei, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen, was die Selbstliebe stärkt.



Das Ziel dieser Übung ist es, sich bewusst Zeit zu nehmen, um in dein Erfolgsjournal zu schreiben und dabei zu reflektieren, was du in den letzten Wochen über dich selbst gelernt haben.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Besorge dir ein Tagebuch oder ein Notizbuch, das du als Erfolgsjournal verwenden kannst. Stelle sicher, dass du genügend Zeit und einen ruhigen Ort hast, um deine Gedanken niederzuschreiben.

1. SCHRITT - ZURÜCKBLICKEN:

Denke über die letzten Wochen nach und erinnere dich an besondere Momente, Erlebnisse oder Herausforderungen, die du durchgemacht hast.

2. SCHRITT - SELBSTREFLEXION:

Schreibe in dein Erfolgsjournal darüber, was du in dieser Zeit über dich selbst gelernt hast. Betone Erkenntnisse, die du über deine Stärken, Schwächen, Reaktionen oder Verhaltensmuster gewonnen hast.

3. SCHRITT - WACHSTUM:

Reflektiere darüber, wie diese Erkenntnisse zu deinem persönlichen Wachstum beigetragen haben könnten. Hast du neue Perspektiven gewonnen oder dich auf eine bestimmte Weise weiterentwickelt?

4. SCHRITT - HERAUSFORDERUNGEN:

Schreibe auch darüber, wie du mit Herausforderungen umgegangen bist und welche Lektionen du aus diesen Situationen gezogen hast.

5. SCHRITT - DANKBARKEIT:

Schließe deine Einträge im Erfolgsjournal mit einer Danksagung für die Möglichkeit des Lernens und des Wachstums ab.

Übung: Erfolgsjournal -
Selbstreflexion und Selbstwachstum

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