

POSITIVE AKTIVITÄT FÜR EIN GEFÜHL DES ERFOLGS

Die Praxis einer positiven Aktivität mit dem Ziel, ein Gefühl des Erfolgs zu erleben, kann sich auf die Selbstliebe in mehreren Weisen auswirken. Durch das gezielte Setzen und Erreichen von kleinen Zielen schafft man Erfolgserlebnisse, die das Selbstvertrauen stärken und ein positives Selbstbild fördern. Das bewusste Feiern dieser Erfolge ermöglicht eine positive Selbstwahrnehmung und trägt dazu bei, eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Dieser positive Kreislauf der Selbstbestätigung kann die Selbstliebe vertiefen, indem er die Fähigkeit zur Anerkennung eigener Leistungen und zur Freude über persönliche Erfolge stärkt.



Diese Übung ermutigt dich, bewusst an einer Aktivität teilzunehmen, bei der du ein Gefühl des Erfolgs erleben kannst. Indem du dich auf positive Erfahrungen und Erfolgserlebnisse konzentrierst, kannst du deine Stimmung heben und deine Motivation fördern.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Entscheide dich für eine Aktivität, die dir Freude bereitet und bei der du ein Gefühl des Erfolgs erleben kannst. Das kann ein Hobby, eine sportliche Betätigung oder eine kreative Tätigkeit sein.

1. SCHRITT - ZEIT BLOCKIEREN:

Plane bewusst Zeit für diese Aktivität in deinem Tagesablauf ein. Priorisiere diese Zeit, um dich auf die Aktivität zu konzentrieren.

2. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:

Nimm aktiv an der ausgewählten Aktivität teil. Widme dich dieser Aufgabe mit Engagement und Freude.

3. SCHRITT - ERFOLGSERLEBNIS:

Konzentriere dich darauf, wie du dich während der Aktivität und nach dem Abschluss fühlst. Achte auf das positive Gefühl des Erfolgs, das sich einstellt.

4. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du die Aktivität beendet hast, nimm dir Zeit, um über das Gefühl des Erfolgs und die Freude, die du dabei empfunden hast, nachzudenken.

Übung: Positive Aktivität für ein Gefühl des Erfolgs

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche positive Aktivität hast du ausgewählt und durchgeführt?
- Wie hast du dich gefühlt, als du in dieser Aktivität engagiert warst und ein Gefühl des Erfolgs erlebt hast?
- Welche positiven Auswirkungen konntest du aufgrund dieses Erfolgserlebnisses bemerken?
- Wie könntest du regelmäßig solche Aktivitäten in deinen Alltag integrieren, um dein Wohlbefinden und deine Motivation zu steigern?

Übung: Positive Aktivität
für ein Gefühl des Erfolgs

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