

ABSCHLIESSENDE REFLEXION ÜBER DIE 30-TAGE SELBSTLIEBE CHALLENGE

Nimm dir heute bewusst Zeit, um deine Erfahrungen während der 30-Tage Challenge zu reflektieren und festzuhalten, wie sich dein Selbstwertgefühl verbessert hat.



Diese Übung ermutigt dich, deine Erfahrungen und Fortschritte während der 30-Tage Challenge zu würdigen und zu reflektieren. Indem du bewusst über deine Entwicklung nachdenkst, kannst du deine positiven Veränderungen im Selbstwertgefühl erkennen und zukünftige Strategien zur Stärkung deiner Selbstliebe planen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst ein Tagebuch oder Notizbuch verwenden, um deine Gedanken festzuhalten.

1. SCHRITT - ZURÜCKBLICKEN:

Denke über die vergangenen 30 Tage nach und erinnere dich an die Übungen, Aktivitäten und Reflexionen, die du im Rahmen der Challenge durchgeführt hast.

2. SCHRITT - SELBSTWERTGEFÜHL:

Reflektiere darüber, wie sich dein Selbstwertgefühl während dieser 30 Tage verändert hat. Hast du eine Steigerung deiner Selbstliebe und Selbstakzeptanz bemerkt?

3. SCHRITT - VERBESSERUNGEN:

Notiere die spezifischen Verbesserungen, die du in Bezug auf dein Selbstwertgefühl bemerkt hast. Das könnten positive Gedanken, gesteigertes Selbstvertrauen oder ein Gefühl der inneren Stärke sein.

4. SCHRITT - HERAUSFORDERUNGEN:

Denke auch über Herausforderungen nach, die während der Challenge aufgetreten sind. Wie bist du damit umgegangen und welche Lektionen hast du daraus gelernt?

5. SCHRITT - DANKBARKEIT:

Reflektiere über die positiven Effekte, die die Challenge auf dein Selbstwertgefühl hatte, und sei dankbar für die Fortschritte, die du gemacht hast.

6. SCHRITT - ZUKÜNFTIGE UMSETZUNG:

Reflektiere über die positiven Effekte, die die Challenge auf dein Selbstwertgefühl hatte, und sei dankbar für die Fortschritte, die du gemacht hast.

Übung: Abschließende Reflexion
über die 30-tägige Selbstliebe Challenge

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