

WUNSCH-BOX ODER WUNSCH-GLAS ERSTELLEN

Ein Wunschglas oder eine Wunschbox ist eine kreative und symbolische Methode, um persönliche Ziele, Wünsche oder positive Gedanken zu manifestieren. Es funktioniert in der Regel so, dass man kleine Zettel mit seinen Wünschen oder Zielen darauf schreibt und sie in das Glas oder die Box legt. Diese Methode dient als visuelle Erinnerung und positive Verstärkung für persönliche Entwicklungsziele und schafft einen fokussierten Raum für Selbstreflexion und Wachstum.

Ein Wunschglas oder eine Wunschbox eine kreative und persönliche Möglichkeit, Selbstliebe zu kultivieren, indem es einen Raum für positive Gedanken, Wünsche und Ziele schafft.



Mit dieser Übung sollst du dir bewusst Zeit nehmen, um eine Wunsch-Box oder ein Wunsch-Glas zu gestalten, in dem du regelmäßig einen bestimmten Betrag für deine persönlichen Wünsche sammelst, um sich später etwas Schönes zu gönnen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Stelle sicher, dass du eine Box oder ein Glas hast, das du für diese Übung verwenden möchtest. Stelle außerdem sicher, dass du regelmäßig einen kleinen Betrag beiseitelegen kannst.

1. SCHRITT - GESTALTUNG:

Gestalte deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas nach deinem Geschmack. Du kannst es dekorieren, beschriften oder auf andere Weise personalisieren.

2. SCHRITT - WÜNSCHE FESTLEGEN:

Überlege, welche persönlichen Wünsche du dir erfüllen möchtest, sei es eine kleine Belohnung, ein Erlebnis oder etwas, das du schon lange haben möchtest.

3. SCHRITT - BETRAG FESTLEGEN:

Lege fest, wie viel Geld du regelmäßig in deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas einlegen möchtest. Zum Beispiel könnten es wöchentlich 5 € sein.

4. SCHRITT - REGELMÄSSIGKEIT:

Lege einen Zeitraum fest, in dem du regelmäßig Geld in deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas einlegst. Das kann wöchentlich oder monatlich sein.

5. SCHRITT - SELBSTBELOHNUNG:

Nach Ablauf des festgelegten Zeitraums (z.B. nach einigen Wochen oder Monaten), öffne deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas und verwende das gesammelte Geld, um dir etwas Schönes zu gönnen.

Übung: Wunsch-Box oder Wunsch-Glas

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Wünsche möchtest du dir erfüllen, indem du regelmäßig Geld in deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas einlegst?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Wunsch-Box oder dein Wunsch-Glas gestaltet hast?
- Wie könnte diese Übung dazu beitragen, dich selbst zu belohnen und dir bewusst Gutes zu tun?
- Wie könntest du diese Art der Selbstbelohnung in dein Leben integrieren, um dein Selbstwertgefühl und deine Selbstfürsorge zu stärken?
- Diese Übung ermutigt dich, dir bewusst kleine Beträge für deine persönlichen Wünsche beiseitezulegen und sich später mit einer Selbstbelohnung zu verwöhnen. Dies fördert eine positive Einstellung zur Selbstfürsorge und ermutigt dazu, sich selbst etwas Gutes zu gönnen.