

STÄRKUNG DES INNEREN KINDES - ERFÜLLUNG VON BEDÜRFNISSEN

Die Übung zur Stärkung des inneren Kindes durch die Erfüllung von Bedürfnissen fördert die Selbstliebe auf vielfältige Weise. Durch das Bewusstwerden und Erfüllen emotionaler Bedürfnisse entsteht eine tiefere Verbindung zu sich selbst. Diese Übung unterstützt Selbstfürsorge, Heilung von Verletzungen, Aufbau von Selbstvertrauen und die Integration von Selbstakzeptanz. Insgesamt schafft sie einen Raum für liebevolle Selbstbehandlung und persönliches Wachstum.



Mit dieser Übung sollst du dir bewusst Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, welche Bedürfnisse dein inneres Kind in der Vergangenheit möglicherweise nicht erfüllt hat, und Wege finden, wie du diese Bedürfnisse in der Gegenwart erfüllen kannst.

Diese Übung ermutigt dich, liebevoll auf die Bedürfnisse deines inneren Kindes zu achten und aktiv Wege zu finden, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Indem du dich selbst liebevoll und achtsam umsorgst, kannst du deine innere Stärke fördern und eine heilende Beziehung zu deinem inneren Kind aufbauen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, und nimm dir Zeit, über die Bedürfnisse deines inneren Kindes nachzudenken.

1. SCHRITT - REFLEXION:

Denke darüber nach, welche Bedürfnisse du in deiner Kindheit möglicherweise nicht ausreichend erfüllt hast, sei es emotional, physisch oder mental.

2. SCHRITT - IDENTIFIKATION:

Notiere die Bedürfnisse, die du identifiziert hast, und wie sie sich auf dein heutiges Leben auswirken könnten.

3. SCHRITT - ERFÜLLUNG:

Überlege, wie du diese Bedürfnisse in der Gegenwart erfüllen kannst. Welche Schritte könntest du unternehmen, um für dich selbst zu sorgen?

4. SCHRITT - SELBSTFÜRSORGE:

Verpflichte dich, diese Bedürfnisse aktiv zu erfüllen, sei es durch bewusste Selbstfürsorge oder das Erreichen von Meilensteinen in Richtung ihrer Erfüllung.

Übung: Stärkung des inneren Kindes -
Erfüllung von Bedürfnissen

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

BRIEF AN DAS INNERE KIND - BOTSCHAFT AN DAS JÜNGERE ICH

Diese Übung ermutigt dich, liebevoll und unterstützend mit deinem inneren Kind umzugehen. Indem du dich in Gedanken an deine Vergangenheit zurückversetzen und positive Botschaften vermittelst, kannst du dein Selbstwertgefühl stärken und eine heilende Verbindung zu deiner inneren Welt herstellen.



Bei dieser Übung solltest du dir bewusst Zeit nehmen, um einen Brief an dein jüngeres Selbst, dein "inneres Kind", zu schreiben, um Liebe, Unterstützung und Ermutigung zu vermitteln.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört schreiben kannst. Stelle sicher, dass du Papier und Stift oder dein Lieblings-Notizbuch zur Hand hast.

1. SCHRITT - EINLEITUNG:

Beginne den Brief, indem du dich an dein jüngeres Selbst, deine jüngere Version, richtest.

2. SCHRITT - ERINNERUNGEN:

Denke an Erinnerungen und Momente aus deiner Kindheit, die für dich wichtig waren. Betrachte diese Erinnerungen mit liebevollen Augen.

3. SCHRITT - LIEBE & VERSTÄNDNIS:

Drücke in deinem Brief Liebe, Verständnis und Mitgefühl für dein jüngeres Ich aus. Erinnerung dich daran, dass du jetzt für dich selbst da bist.

4. SCHRITT - UNTERSTÜTZUNG:

Biete deinem jüngeren Selbst Unterstützung und Ermutigung an. Sage ihm, dass du stolz darauf bist, wer es geworden ist.

5. SCHRITT - WEISHEIT:

Teile Weisheit und Ratschläge aus deiner heutigen Perspektive, die du deinem jüngeren Selbst geben möchtest.

6. SCHRITT - WERTSCHÄTZUNG:

Drücke Wertschätzung dafür aus, wie weit du gekommen bist, und für die Lektionen, die du gelernt hast.

7. SCHRITT - ABSCHIED:

Schließe den Brief mit positiven Gedanken und einer herzlichen Botschaft an dein inneres Kind.

Übung: Brief an das innere Kind - Botschaft an das jüngere Ich

A large grid of small dots for writing the letter.

Reflexion

- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst einen Brief an dein jüngeres Selbst geschrieben hast?
- Welche Ratschläge und Botschaften möchtest du deinem inneren Kind übermitteln?
- Wie könnten diese Botschaften dazu beitragen, eine tiefere Verbindung zu dir selbst herzustellen und dich in deinem Selbstwertgefühl zu stärken?
- Wie könntest du die Liebe und Unterstützung, die du deinem inneren Kind gegeben hast, auch in deinem gegenwärtigen Leben anwenden?

Übung: Brief an das innere Kind -
Botschaft an das jüngere Ich

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