

ZEIT FÜR SELBSTPFLEGE PLANEN

Das bewusste Planen von Zeit für Selbstpflege kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem es die Priorität und Wertschätzung für das eigene Wohlbefinden unterstreicht. Indem man sich bewusst Zeit für Selbstpflege nimmt, zeigt man sich selbst gegenüber Anerkennung und Achtsamkeit. Diese Handlung sendet die Botschaft, dass man sich selbst wichtig ist und die Bedürfnisse seiner physischen und emotionalen Gesundheit ernst nimmt. Dadurch kann die Selbstliebe gestärkt werden, da man sich selbst die notwendige Aufmerksamkeit schenkt und ein Gefühl der Fürsorge für das eigene Wohl entwickelt. Es fördert auch einen positiven inneren Dialog und unterstützt einen gesunden Umgang mit sich selbst.



Diese Übung ermutigt dich, sich bewusst Zeit für deine eigenen Bedürfnisse zu nehmen und sich selbst mit liebevoller Selbstpflege zu verwöhnen. Es unterstützt dich dabei, die positive Wirkung solcher Aktivitäten auf dein Wohlbefinden zu erleben und zu schätzen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Schau in deinen Terminkalender und finde einen geeigneten Zeitpunkt im Laufe des Tages, um eine Selbstpflege-Aktivität einzuplanen.

1. SCHRITT - AUSWAHL DER AKTIVITÄT:

Überlege, welche Aktivität dir Freude bereiten würde und deine Selbstpflege unterstützt. Dies kann ein Bad, ein Spaziergang, Lesen, Malen, Meditation oder etwas ganz anderes sein.

2. SCHRITT - TERMIN FESTLEGEN:

Blockiere in deinem Kalender bewusst Zeit für diese Aktivität. Betrachte diese Zeit genauso wichtig wie andere Termine.

3. SCHRITT - VORBEREITUNG:

Bereite alles vor, was du für deine Selbstpflege-Aktivität benötigst. Stelle sicher, dass du ungestört sein kannst und alle notwendigen Utensilien bereitliegen.

4. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:

Nutze die festgelegte Zeit, um deine Selbstpflege-Aktivität in vollen Zügen zu genießen. Konzentriere dich ganz auf diesen Moment und lasse dich von der Freude und Entspannung erfüllen.

5. SCHRITT - REFLEXION:

Nach der Aktivität, nimm dir kurz Zeit, um darüber nachzudenken, wie du dich während und nach der Selbstpflege-Aktivität gefühlt hast. Welche positiven Effekte konntest du bemerken?

Übung: Zeit für Selbstpflege planen

Grid of dots for writing notes.

Reflexion

- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Zeit für Selbstpflege eingeplant hast?
- Welche Freude oder Entspannung hast du während der Aktivität erfahren?
- Wie könntest du regelmäßig solche Selbstpflege-Momente in deinem Alltag integrieren, um dein Wohlbefinden zu steigern?
- Wie hat diese Übung deine Perspektive auf die Bedeutung von Selbstpflege beeinflusst?

Übung: Zeit für Selbstpflege planen

A large grid of small dots for writing notes.

ENTSPANNENDES BAD ODER KÖRPERPFLEGE GENIESSEN

Die bewusste Pflege des Körpers, sei es durch ein entspannendes Bad oder andere Formen der Körperpflege, wirkt positiv auf die Selbstliebe. Diese Selbstfürsorge sendet die Botschaft, dass man sich selbst wertschätzt und sich Zeit für persönliches Wohlbefinden nimmt. Angenehme und entspannende Momente bringen nicht nur körperliche Entspannung, sondern beruhigen auch den Geist und fördern emotionales Wohlbefinden. Dies ermöglicht, sich selbst freundlich zu behandeln und auf angenehme Weise zu verwöhnen, was das Gefühl der Selbstliebe stärkt.

Ziel:

Diese Übung ermutigt dazu, bewusst Zeit für die Körperpflege zu nehmen und sie als Gelegenheit zur Entspannung und Selbstverwöhnung zu nutzen. Die Fokussierung auf die Sinneswahrnehmung während dieser Aktivität hilft dabei, die Selbstpflege bewusster zu genießen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Stelle sicher, dass du genügend Zeit für diese Aktivität hast, ohne gestört zu werden. Bereite alles vor, was du für dein entspannendes Bad oder deine Körperpflege benötigst.

1. SCHRITT - ENTSPANNUNG VORBEREITEN:

Wähle zwischen einem warmen Bad, einer Dusche oder einer anderen Form der Körperpflege, die dir Freude bereitet.

2. SCHRITT - RAUMGESTALTUNG:

Sorge für eine angenehme Atmosphäre. Dimme das Licht, zünde Kerzen an, spiele sanfte Musik oder nutze ätherische Öle.

3. SCHRITT - KÖRPERPFLEGE:

Genieße deine ausgewählte Aktivität. Wenn du ein Bad nimmst, kannst du Badesalz oder ätherische Öle hinzufügen. Bei einer Dusche kannst du ein pflegendes Duschgel verwenden.

4. SCHRITT - SINNESWAHRNEHMUNG:

Während du dich pflegst, konzentriere dich auf deine Sinne. Spüre das warme Wasser auf deiner Haut, rieche die Düfte und genieße die Berührung.

5. SCHRITT - ENTSPANNUNG:

Nimm dir Zeit, um dich zu entspannen. Atme tief ein und aus und lasse Stress und Sorgen los.

6. SCHRITT - ACHTSAMKEIT:

Konzentriere dich vollständig auf diesen Moment der Selbstpflege. Lasse Gedanken über andere Dinge los und sei im Hier und Jetzt.

Übung: Entspannendes Bad oder
Körperpflege genießen

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