

Arbeitsblatt zur Entspannungsübung Wünsche und Bedürfnisse

Schreib hier einmal ungefiltert auf, welche Wünsche und Bedürfnisse während deiner Entspannungsübung ans Tageslicht gekommen sind. Es dürfen ganz viele sein, darum geibt es hier auch so viel Platz ;-)

Bist du fertig? Schön, dann geht es auf zum nächsten Schritt.

Such dir jetzt all die Wünsche und Bedürfnisse heraus, die leicht zu verwirklichen sind. Entweder, weil sie nicht besonders viel Zeit in Anspruch nehmen oder weil sie sich ohnehin gut in deinen Tagesablauf integrieren lassen.

Ich meine damit Dinge wie z. B. ein genussvolles Vollbad, eine gemütliche Tasse Tee, eine aktive Pause während des Tages usw.

Diese Wünsche notierst du hier. Diese Liste kannst du dir gut sichtbar an einem Ort aufhängen, an dem du oft vorbeikommst.

Nimm dir jeden Tag ein oder zwei Punkte auf der Liste vor und verwirkliche sie. Mach dir täglich eine kleine Freude! Du wirst sehen, dass du dadurch einerseits deine Pause aktiv genießen kannst und andererseits gleich zufriedener wirst.

Nimm diese Termine mit dir selbst wichtig. Genauso wichtig, wie du Termine mit anderen Personen nimmst. Du signalisierst dadurch deinem Unbewussten, dass du gut auf dich achtest und dass du dir mehr von solchen Ereignissen wünschst.

Arbeitsblatt Wünsche und Bedürfnisse – die wirklich großen Wünsche

1. Teil

Für die wirklich großen Wünsche, Träume und Sehnsüchte brauchst du etwas mehr Planung. Damit du auch sie erreichst, gibt es dieses Arbeitsblatt. Schreibe sie hier auf, damit du sie immer vor Augen hast.
