

Übung 2



Anleitung zur Selbstwahrnehmung und Selbstanerkennung

Ziel der Übung: In dieser Übung wirst du dich mit deinen inneren Stärken und Eigenschaften verbinden, um deine Einzigartigkeit zu feiern. Dies ist ein Schritt, der dich in die Welt von Saphira führt – dem Glücksdrachen, der seine wahre Kraft entdeckt, indem er sich selbst erkennt und annimmt. Mit dieser Übung legen wir den Grundstein für deine eigene Transformation.

Frage dich: Wer bin ich wirklich? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten machen dich aus? Denk daran, dass die Antwort in dir liegt – du musst nichts „richtig“ machen. Lass einfach alles fließen, ohne zu zögern. Was bringt dir Freude im Leben? Was macht dich einzigartig? Schreibe diese Gedanken auf. **Lasse die Gedanken frei fließen.** Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt – egal wie groß oder klein es scheint. Dies ist dein persönlicher Raum, um deine Wahrnehmung von dir selbst zu erforschen. Saphira, der Glücksdrache, hat seine Magie erst dann entfaltet, als er sich seiner wahren Stärke bewusst wurde. Du machst gerade denselben wichtigen Schritt.

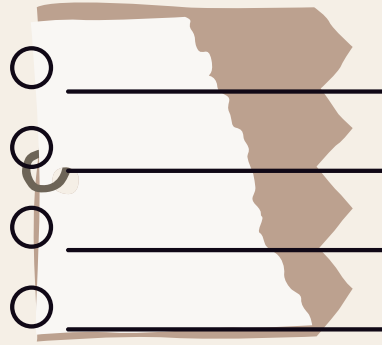
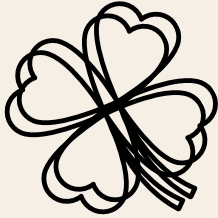
Erstelle eine Liste deiner Stärken: Jetzt möchte ich, dass du dir mindestens drei Dinge aufschreibst, die du an dir schätzt. Es können Fähigkeiten sein, auf die du stolz bist, oder Momente, in denen du dich besonders stark oder zufrieden gefühlt hast. Vielleicht gibt es Erfolge, auf die du zurückblickst und die dir zeigen, wie weit du schon gekommen bist. Schwierigkeiten? Nutze Erinnerungen: Wenn es dir schwerfällt, überlege dir Momente, in denen du dich selbstbewusst oder glücklich gefühlt hast. Was war in diesen Situationen präsent? Welche Eigenschaften hast du dabei gezeigt?

Deine Schatzkiste ist nicht nur etwas, das du schreibst und vergisst. Es ist ein lebendiger Beweis deiner Einzigartigkeit und deines inneren Potenzials – genauso wie Saphira, der Glücksdrache, sich jeden Tag an seine innere Magie erinnert. Suche dir einen Platz, an dem du diese Liste jeden Tag sehen kannst. Sie wird dich daran erinnern, dass du genauso wertvoll und besonders bist, wie du bist. Vielleicht ein Platz in deinem Notizbuch oder ein Platz, an dem du täglich vorbeiläufst.

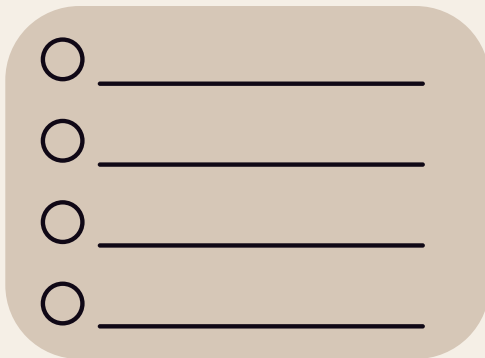
Tipp: Diese Übung ist nicht einmalig. Genauso wie Saphira ihren Weg immer wieder neu entdeckt, kannst du auch immer wieder zu dieser Liste zurückkehren, sie ergänzen und verinnerlichen. Sie ist eine lebendige Erinnerung an deine Einzigartigkeit und deine Reise zu mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein.

Meine Schatzkiste

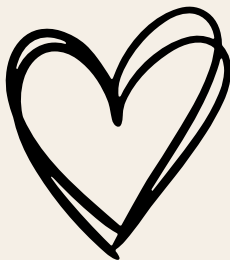
Das macht mich glücklich



Das bewundere ich an Mir



Dafür sollte ich eine Auszeichnung bekommen



Wenn Geld, Zeit und die Umstände keine Rolle spielen, würd ich

