

Dein «Ein guter Tag» Tagebuch

Befindest DU DICH gerade in einer belastenden Zeit? Steht DIR in nächster Zeit eine schwere Entscheidung

oder eine grosse Herausforderung bevor? In solchen beschwerlichen Zeiten, neigt der Mensch dazu, ungünstige Gedanken zu entwickeln. Negativem wird dann viel Beachtung geschenkt und das Positive scheint nahezu verschwunden zu sein. Wenn solches negatives Denken länger anhält, kann dadurch DEIN Wohlbefinden und DEINE Lebensqualität eingeschränkt werden.

Erkennst DU DICH in diesen Worten wieder? Ist DIR aufgefallen, dass DU viel Zeit und Energie in solche negative Gedanken steckst?

Dann habe ich nun eine einfache, aber sehr effektive Übung für DICH:

1. Besorge DIR ein Heft/Buch, das DIR gefällt und dass DEIN Tagebuch werden kann.
2. Bestimme für DICH ein Zeitfenster am Tag (5-15min reichen völlig), in dem DU Ruhe hast und DIR die Zeit nimmst für folgende drei Fragen:
 - a) welche drei positiven Dinge hast DU heute erlebt?
 - b) weshalb hat dir jedes dieser Erlebnisse gutgetan?
 - c) was hast DU zu jedem einzelnen Ereignis beigetragen, dass es so positiv für DICH war?

Schreibe für mind. zwei Wochen in DEIN Tagebuch und übe DICH damit darin, DEINE Fähigkeit, den positiven Aspekten in DEINEM Alltag Beachtung zu schenken. Wie ganz von selbst, wird sich DEIN Fokus vom Negativen, hinzu zum Positiven richten. Zusätzlich erhältst DU durch die Frage c) eine geeignete Möglichkeit, DEINE vorhandenen Ressourcen zu entdecken und diese zugleich zu aktivieren. Solche bewussten und aktivierten Ressourcen unterstützen DICH, in DEINEN Entscheidungen und geben DIR in herausfordernden Zeiten Sicherheit und Selbstvertrauen.

Mit dieser einfachen Übung kannst DU nachhaltig ein positives Mindset integrieren. Ebenfalls schaffst DU mit diesem Tagebuch eine schöne Erinnerung und kannst diese jederzeit wieder hervorrufen.

«Heute wird DEIN guter Tag»

Jeder Tag ist das, was DU aus ihm machst.