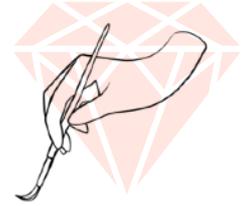




Datum: _____

Kreative Abendroutine

Ich schenke mir die Wertschätzung und Anerkennung...



1. Für das, was gelungen ist:

2. Für das Learning aus dem, was nicht gelungen ist:

3. Für Versuche und Mut neues auszuprobieren und zwar unabhängig vom Resultat:

FRAGE: Was hat das nicht gelingen für Vorteile, die du beim beurteilen nicht bedacht hast?

Es ist o.k., dass wir manches aus unserer Perspektive nicht wissen können!

Vogelperspektive: Unsere Urteile sind oft die von gestern und vorgestern und nicht deshalb wahrer weil sie sich oft wiederholen.



Kreatives Mindset: Beurteile dich im Sinne des Ideals der bedingungslosen Selbstliebe, aber auch im Wissen, das Ideale unerreichbar sind.



Ich schenke mir die Wertschätzung und Anerkennung

**AUS LIEBE, STATT AUS DER ANGST
GEHANDELT, GEDACHT, GEFÜHLT ZU HABEN.**

Kreuze das Zutreffende
an und ergänze
deine
Überlegungen. ✓

Ich habe heute...

- einen unmöglichen Gedanken zugelassen
- eine deiner Sichtweisen zum förderlichen geändert
- eine Situation aus einer höheren Warte heraus gedreht
- in Möglichkeiten statt in Problemen gedacht
- einen Trigger erlebt und reflektiert
- eine Erkenntnis gehabt und aufgeschrieben
- dich selbst ermutigt etwas Neues auszuprobieren
- dich offen auf eine Kreative-Übung eingelassen
- den Dialog mit deinem inneren Kritiker, Perfektionisten, Antreiber etc. gesucht und vielleicht sogar eine förderliche Abmachung mit ihm getroffen
- einem Menschen geholfen sich zu öffnen, dadurch, dass du offen warst
- Dich emphatisch gezeigt
- positiv d.h. der Situation zuträglich auf etwas Unangenehmes reagiert
- dich offen gezeigt und deine Angst vor Verletzungen überwunden
- Jemanden auf förderliche Weise inspiriert
- Schönheit in etwas unscheinbarem erkannt
- deine Eigenart wahrgenommen und sie umarmt
- den (kreativen) Flowzustand erlebt
- die Stimme deiner Intuition wahrgenommen
- Inspiration erfahren
- deine Fantasie spielen lassen
- eine Vision von einem neuem Ziel, einer Unternehmung, ö.ä. gehabt
- einen Mehrwert für andere gestiftet
- kreiert (statt konsumiert)
- einen Lichtblitz oder Einfall gehabt
- eine echte Begegnung mit jemanden erlebt
- Liebe für dich und andere empfunden
- einen liebevollen Ausdruck für deine Gefühle und Bedürfnisse gefunden
- einen authentischen Ausdruck für deine Kreativität gefunden

Konkretisiere auf der nächsten Seite.



Selbstwertschätzung & Learnings

Kreative Abendroutine

... Nämlich

*Geschenke des
Tages*

Thema:
Erkenntnis:

Thema:
Erkenntnis:

Thema:
Erkenntnis:

Thema:
Erkenntnis:

Thema:
Erkenntnis:

Trage hier deine
Erkenntnisse, in
Stichworten
ein.

