

Deine Inneres-Kind-Glücksliste

by www.seelen-einklang.de



Warum ist es wichtig, dass dein Inneres Kind glücklich ist?

Dein Inneres Kind ist ein Teil von dir. Klein und verletzlich. Fühlt es sich an eine unglückliche Situation in deiner Vergangenheit erinnert, kann es dich in deinem Alltag massiv beeinträchtigen, indem es zum Beispiel unkontrollierte Wutausbrüche bekommt, sich angegriffen fühlt und traurig ist.

Alleine durch diese Liste wirst du dein Inneres Kind nicht heilen können. Aber die Glücksliste kann dazu beitragen, dass du in dir mehr Wohlbefinden fühlst und glücklicher bist. Schau dir dazu auch mein Video vom 07.12.2019 auf meinem Facebookprofil an.

Dass dein kindlicher Anteil aufmerksam und Wertschätzung bekommt ist ein Signal. Die bewusste Absicht deinem Inneren Kind etwas Gutes zu tun, kann sehr heilsam sein.




Finde deine Glückspunkte.

Herauszufinden, was deinem Inneren Kind Spaß macht und es glücklich macht, kommt dir vielleicht im ersten Moment etwas schwierig vor. Ich möchte dir ein paar Ideen mit an die Hand geben, denn so schwierig ist es gar nicht.

Dein Inneres Kind ist ein Teil von dir. Frage dich also mal, was hat dir als Kind viel Spaß gemacht? Wenn dir nichts einfällt, überlege einmal was Kindern im allgemeinen Spaß macht. Vielleicht spricht dich davon etwas an?

Suche dabei nicht nach dem riesigen Event. Es geht um die kleinen Dinge im Leben. Auf der nächsten Seite gebe ich dir ein paar Anregungen.

Vielleicht denkst du jetzt auch, dass das gar nicht umsetzbar ist. Du kannst nicht als Erwachsene auf Bäume klettern oder Schaukeln gehen. Diese Gefühle von Scham verstehe ich sehr gut. Keiner möchte als die Verrückte, die immer auf dem Baum hockt, wahrgenommen werden.

Mein Tipp: Versuche zu filtern, welche Punkte dir wirklich gut helfen würden, Glück in dir zu finden. Vielleicht ist es gar nicht auf Bäume klettern. Wenn doch, dann versuche das für dich möglich zu machen. Fahre in einen abgelegenen Wald, besuche die abgeschwächte Form wie z. B. einen Kletterpark im Wald. Sei kreativ, finde einen Weg zur Umsetzung. 

Anregungen:

- Auf Bäume klettern
- Sterne beobachten
- Käfer und Tiere beobachten
- Kontakt zu Tieren
- Barfuß durch das Gras laufen
- Barfuß laufen
- Kneten
- Backen (Salzteig, Kuchen etc.)
- Basteln
- Leckere Sachen essen
- Getränke mit Zuckerrand trinken
- Ganz schnell Fahrrad fahren
- Durch Pfützen springen
- Ganz hoch schaukeln
- Seilbahn fahren
- Ball spielen
- Im Gras liegen und in den Himmel schauen
- Dich ganz wild schminken und verkleiden
- Malen
- Dich schnell im Kreis drehen, bis du umfällst

Und jetzt du 😊, trage hier deine Glückspunkte ein:

Versuche so oft wie möglich etwas von deiner Glücksliste für dich zu tun. Und auch hier geht es nicht um abendfüllende Aktionen, sondern tatsächlich um kurze Sequenzen wie z. B. 5 Minuten oder 10 Minuten.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfüllung!

Deine Melanie

Bildnachweise und Impressum

Kind in Pfütze: Mac231 über Pixabay.com

Mädchen auf Wiese: JillWellington über Pixabay.com

Kind auf Trampolin: Skitterphoto über Pixabay.com

Kind auf Wiese mit Teddy: Pezibear über Pixabay.com

Impressum:

Melanie Zacharias

Praxis Seelen-Einklang

Auf der Bullenkoppel 21

21493 Grabau

Tel.: 04151/833 53 15

Mail: kontakt@seelen-einklang.de