



Gedankenpower
FOR KIDS

Kinderzimmer-Camp

Dein ganz persönliches Feel-Good-Book



Glücksmomente für jeden Tag!

Bevor es losgeht!

Die folgenden Übungen sollen Dich dabei unterstützen, einen neuen Blick auf Dich selber zu bekommen.

Dabei reicht es nicht aus, nur zu denken oder die Fragen einfach nur im Kopf zu beantworten. Gedanken aufzuschreiben und sie schwarz auf weiß vor sich zusehen und später auch nochmal nachzuschlagen hat einen wesentlich stärkeren Effekt und bringt Dich viel schneller an Dein Ziel.

Wenn Dir diese Übungen zu Beginn schwerfallen, bzw. schwer fällt, Platz und Raum dafür in Deinem Alltag zu schaffen, ist das völlig normal. Du wirst sehen, umso öfter und regelmäßiger Du sie machst, umso leichter fällt es Dir. Und es bringt zudem auch noch echt Spaß.

Es wird auch Tage geben, an denen du weniger schreibst. Lass die Zeilen und Erkenntnisse auch mal wirken. Du bist frei in deiner Zeiteinteilung und kannst starten wann du möchtest.

Was du in diesem Buch aufschreibst, ist einzig und alleine für dich selbst bestimmt. Wichtig ist, dass du dir selbst gegenüber ehrlich bist. Das Buch hilft dir dabei.

Das bin ICH! – Ich bin ein Geschenk und EINZIGARTIG!

Ich bin

Da bin ich geboren

Da habe ich Geburtstag

Meine Lieblingsfarbe ist

Das macht mich glücklich

Das macht mich einzigartig

Das sind meine Geschwister

Das finde ich toll an mir

Da geht es mir immer gut

Das finden andere toll an mir

Meine absolute Lieblingsbeschäftigung

Das kann ich besonders gut

das auch

und das auch noch

Meine einzigartige Unterschrift

Das Kinderzimmer-Camp und mein ganz eigenes Glücksgefühl! Glücksgefühl - was ist das eigentlich?

Bei einigen Kindern ist es wie ein Kribbeln – das kann überall sein. Im Bauch, im Kopf, am Körper in Form von Gänsehaut oder, oder oder. Andere sagen: „das fühlt sich einfach soo gut an, sooo schön,“ oder „... das ist so ein Gefühl im Bauch!“, oder „... ich bin soooo glücklich, mir geht es richtig gut!“

Das Glücksgefühl ist ein schönes Gefühl, das sich im Körper ausbreitet.

Im Kinderzimmer-Camp erfahren wir das Glücksgefühl durch Entspannung. Es ist auf alle Fälle ein richtig schönes Gefühl, was dir helfen kann zur Ruhe zu kommen, wenn du aufgeregt bist. Im guten Gefühl nimmst du dich besser wahr und kannst Freude, Stärke und Kraft spüren.

Jeder Mensch empfindet dieses Gefühl anders. Da gibt es auch kein richtig oder falsch.

Sandra & Heidi finden Glücksgefühle einfach mega und einfach nur schön!
Natürlich kannst du auch in anderen Situationen Glücksgefühle haben.

Fällt dir was dazu ein?

Ich fühle mich glücklich bei / wenn.....:

Anleitung für die Entspannungs-Methode:

Es geht ganz einfach!

1. Du berührst als erstes mit einer Hand eine Stelle an deinem Körper. Das ist dein Glückspunkt. Dort stellst du dir eine goldene Kugel vor und lässt diese in deinen Gedanken leuchten.
2. Dann berührst du mit der anderen Hand einen anderen Glückspunkt am Körper. Wir nennen die Hände übrigens Leuchthände. Auch dort stellst du dir eine goldene Kugel vor und lässt sie leuchten.
3. Nun lässt du beide Kugeln gleichzeitig leuchten und genießt das aufkommende Glücksgefühl.

Wenn es dir schwer fällt dir die beiden Kugeln vorzustellen, dann male dir zwei Kugeln auf, schneide sie aus und lege sie auf deinen Körper.

Jetzt probiere die Glückspunkt-Methode aus!

Einfach Schritt für Schritt.

Schaue dir oben Punkt 1 – 3 an.

Versuch's einfach einmal.

Mein Wohlfühlort:

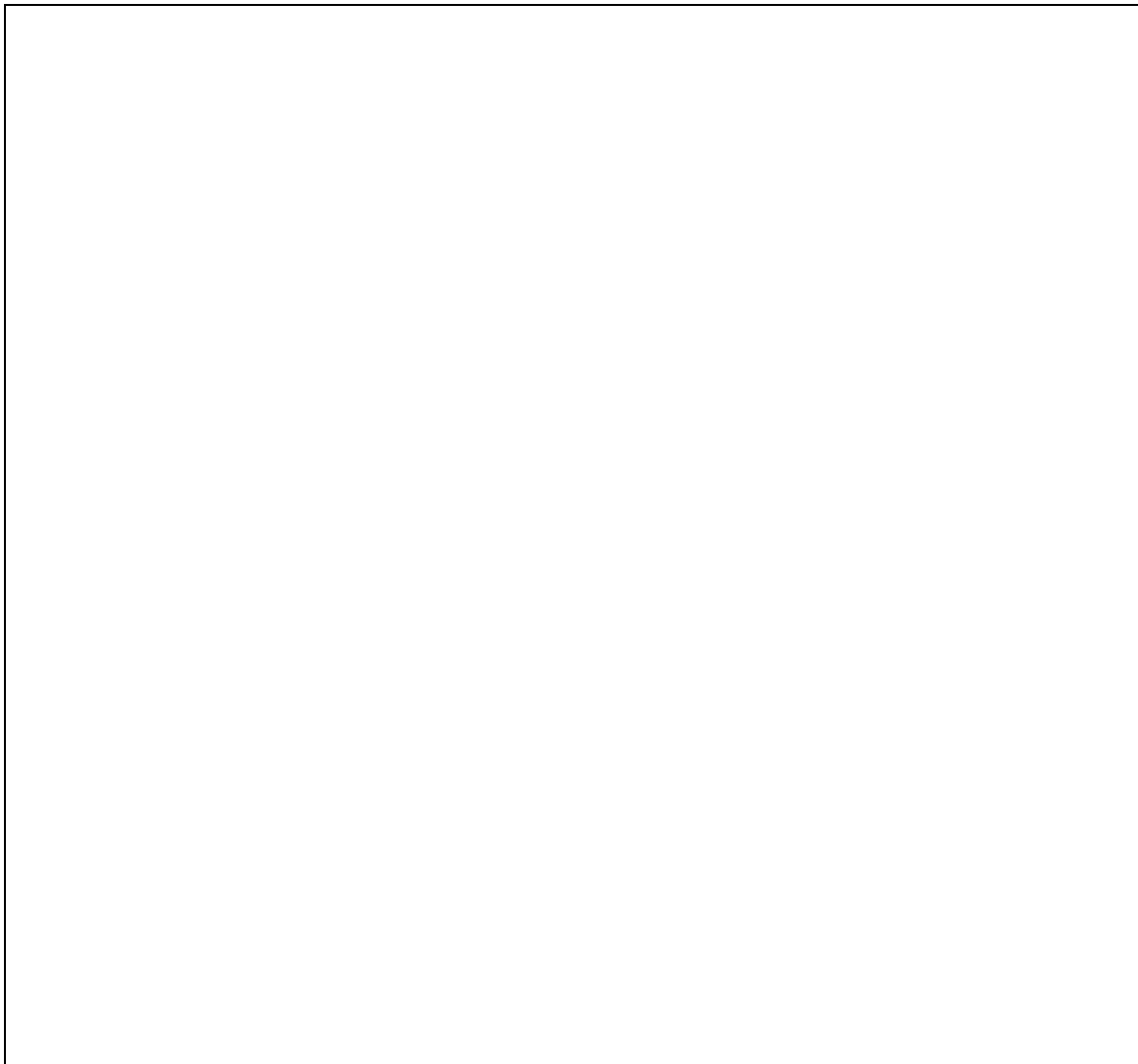
Der Wohlfühlort ist ein Ort, an dem du dich sehr gut, glücklich, sicher, geborgen und einfach nur wohl fühlst. Da geht es dir richtig gut. Da dieser Ort ein toller Ort ist kannst du ihn dir jederzeit und überall in deinen Gedanken vorstellen. Das macht gute Laune und du fühlst dich schon wohl, wenn du nur daran denkst.

Versuche es einmal:

Sandra's Wohlfühlort sind die Berge.

Heidi ist glücklich am Meer.

Mein Wohlfühlort ist: (Hier kannst du deinen Wohlfühlort malen, aufschreiben oder einfach nur ein Bild einkleben)



Rückblick – mein Tag:

Datum:

Tip:

Ich kann mich nur ruhig auf meine Hände konzentrieren und schon ist mein gutes Gefühl da. Probiere es ruhig einmal aus.

Es hilft mir in vielen Situationen und ich kann mir selbst Kraft geben.

Hier nur ein paar Beispiele, die es dir leichter machen sollen: stark, sicher, gut, mutig, happy, glücklich, entspannt, konzentriert, schlau, stark, schnell, aufmerksam, wach, voller Energie

Mit meinem guten Gefühl fühle ich mich:

So fühle ich mich heute:



Auf einer Skala von 1 – 10 (1 = nicht so gut – 10 = der glücklichste Mensch auf der Welt), wie glücklich war ich diese Woche und warum?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Tag heute war, weil



Da war ich heute so richtig glücklich und warum?

1.

2.

3.

Mache die Glückspunkt-Methode und fühle dein ganz persönliches Glücksgefühl.

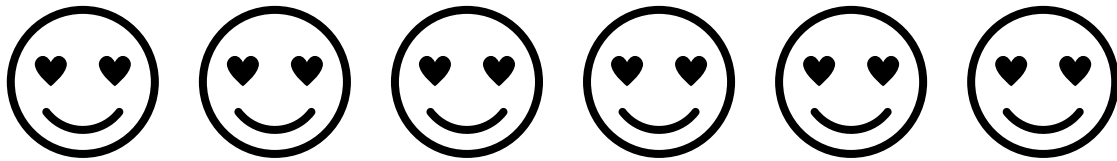
Mein Glücksgefühl fühle ich hier (markiere die Stellen an deinem Körper)



Rückblick – mein Tag:

Datum:

Meinem Tag gebe ich heute so viele Glückskugeln (bitte bunt anmalen):



Wenn ich glücklich bin mache ich gerne:

1.

2.

3.

Meine Glückskugeln sind:

Meine Familie

Meine Freunde

Meine Klasse

Mein

Heute hätte ich (z. B. singen, tanzen, lachen, schreien, weinen, springen)

vor Glück, weil (die Schule heute so lustig war, meine Mami mir ein Nutellapausen-Brot eingepackt hat)

Rückblick – mein Tag an meinem Wohlfühlort:

Datum:

Mein Wohlfühlort ist eine Oase für meine Seele:

An diesen Orten war ich heute:

1.

2.

3.

So habe ich mich da gefühlt, weil



1.

2.

3.

Mein Leben hat soooooo viele Glücksmomente und noch viel mehr . . .

Think it - Love it - Do it!

Deine Sandra & Heidi

Rechtliches:

© Copyright 2020 – Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben Gedankenpower GbR vorbehalten.