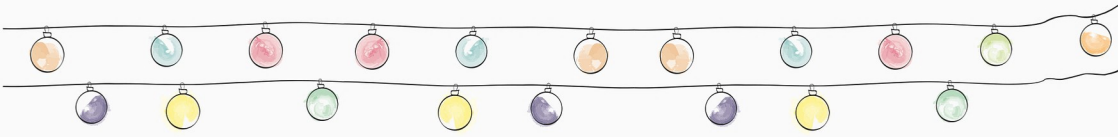


Achtsamkeits-Adventskalender

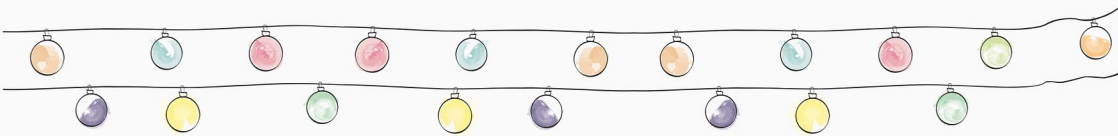


*Denke immer daran, dass es
nur eine wichtige Zeit gibt:*

**HEUTE.
HIER.
JETZT.**

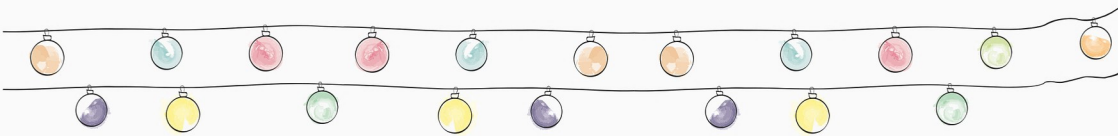
- Tolstoi





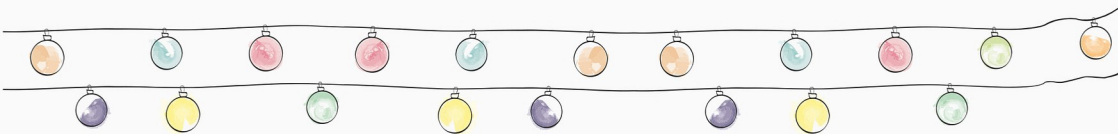
Mach dir eine Tasse Kaffee mit
etwas Zimt und genieße sie
ganz bewusst, ohne dabei
etwas anderes zu tun.





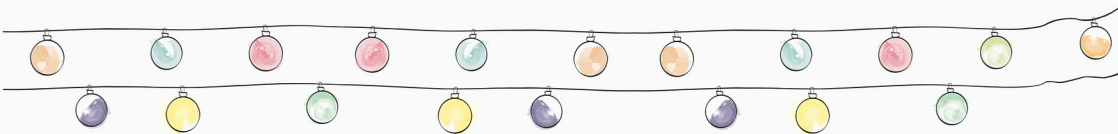
Setz dich 10 Minuten lang
bequem hin und
konzentriere dich nur
auf deine Atmung.





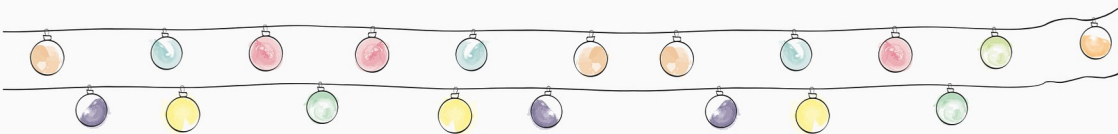
Mach heute mal dein
Handy für eine Stunde
aus und leg es weg.





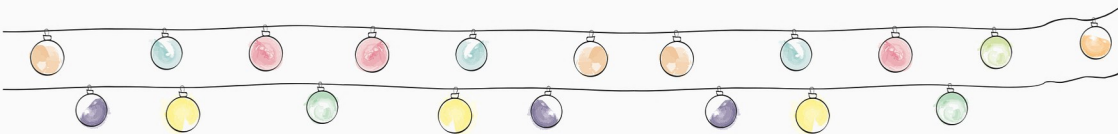
Was hörst du gerade?
Konzentriere dich für
ein paar Minuten auf
die Geräusche um dich
herum.





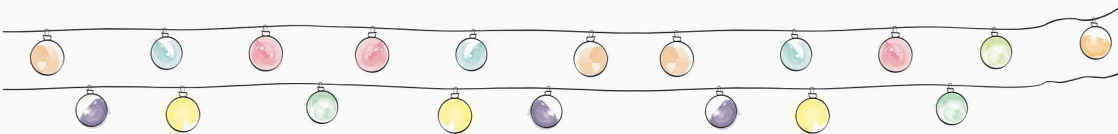
Mache einen
Spaziergang,
ganz alleine.





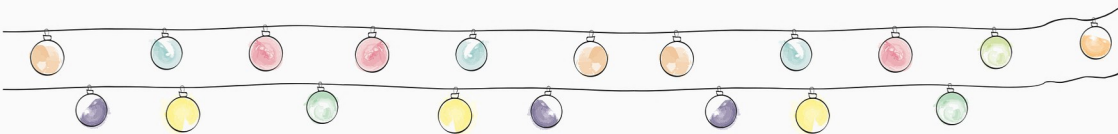
Nimm ein heißes Bad
mit einem schönen
Badezusatz oder gönne
dir eine lange Dusche.





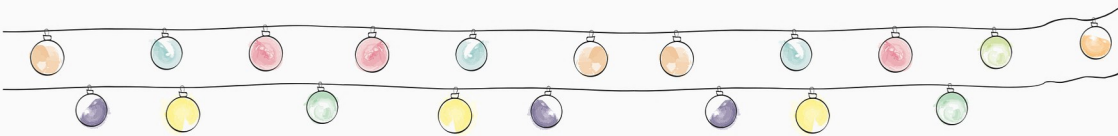
Kauf etwas
Schönes
nur für
dich.





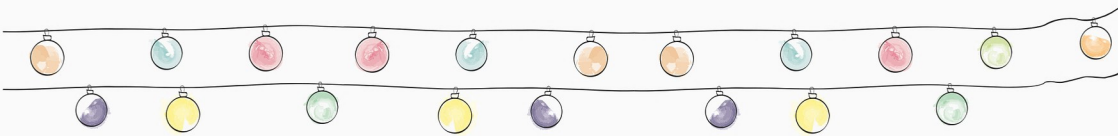
Zünde eine Kerze
an und schau dir
für ein paar Minuten
die Flamme an.





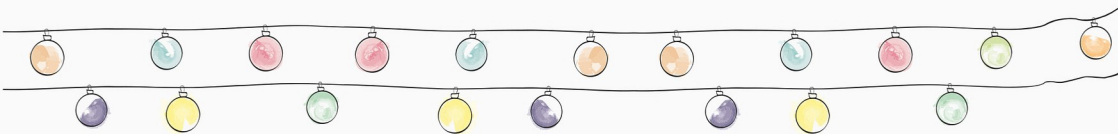
Sag heute mal zu
allem, was möglich ist
Ja.





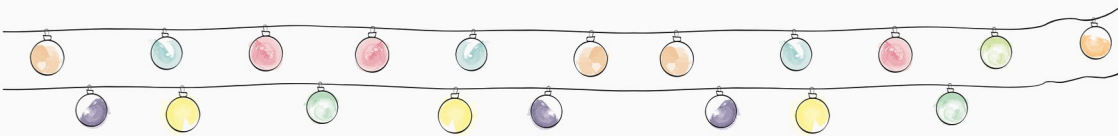
Schreibe 5 Dinge
auf für die du
dankbar bist.





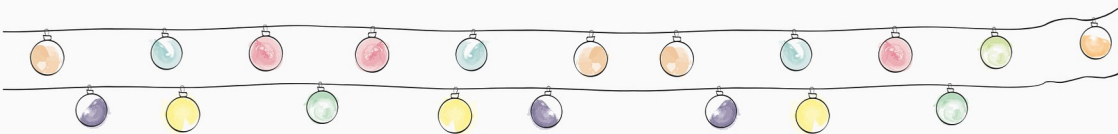
Iss ein Stück
Schokolade oder
ein Plätzchen -
so langsam wie es geht.





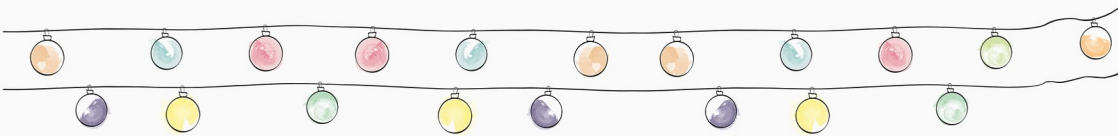
Mach eine Geh-Meditation:
Konzentriere dich beim
Spazieren gehen oder auf dem
Weg irgendwo hin nur
auf deine Füße.





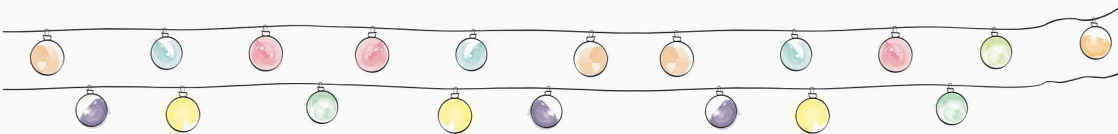
Male ein Bild
oder
male etwas aus.





Iss eine Mahlzeit
ganz bewusst und
konzentriere dich ganz
auf den Geschmack
deines Essens.

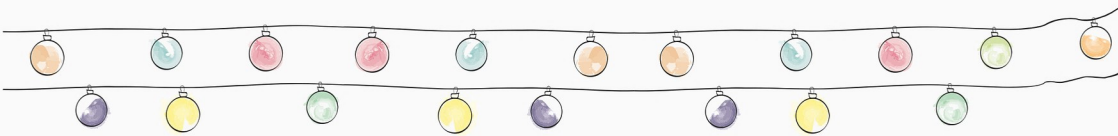




Nimm dir einen Moment
Zeit, um in dich
hinein zu horchen.

Wie fühlst du dich gerade?

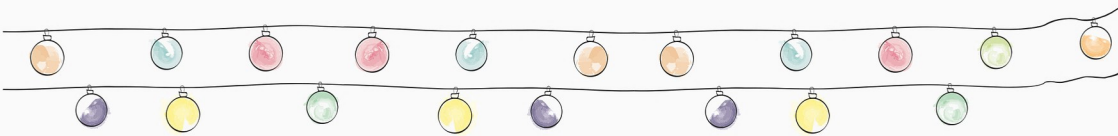




Mach irgendetwas
Alltägliches achtsam,
z.B. Zähne putzen.

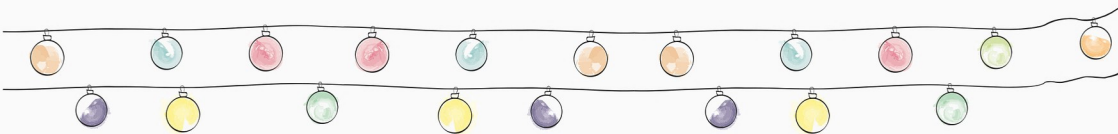
Konzentriere dich ganz darauf
ohne an etwas anderes zu denken.





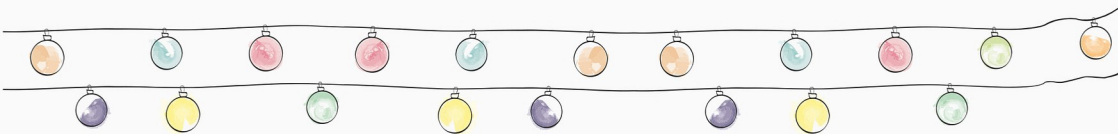
Leg dich entspannt hin
und versuche nacheinander
jeden Teil deines Körpers
wahrzunehmen.
Fang mit den Füßen an
und ende mit dem Kopf.





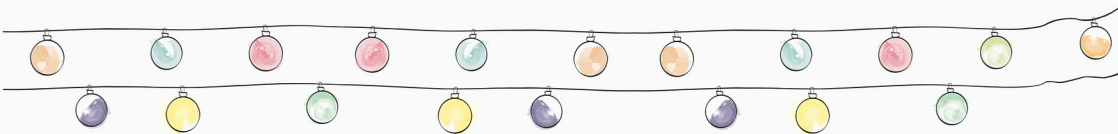
Mach ein Foto
von etwas, das dich
glücklich macht.





Fühle deinen Körper:
schließe die Augen und
nimm wahr, wie er sich anfühlt.
Spürst du deine Kleidung?
Zwickt etwas?

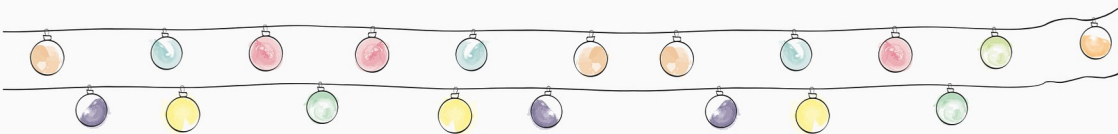




Atme ein paar mal tief
ein und aus.

Stell dir vor, dass du mit
jedem Einatmen positive Energie
aufnimmst und mit jedem
Ausatmen Negatives loslässt.

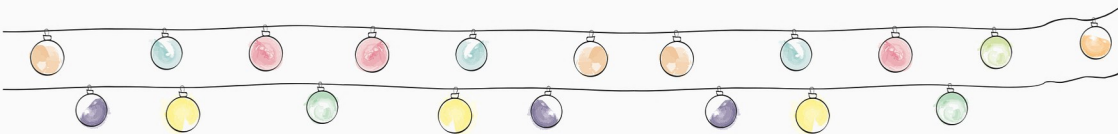




Such dir ein schönes
Zitat heraus, das dich
anspricht und schreib es
auf einen Zettel.

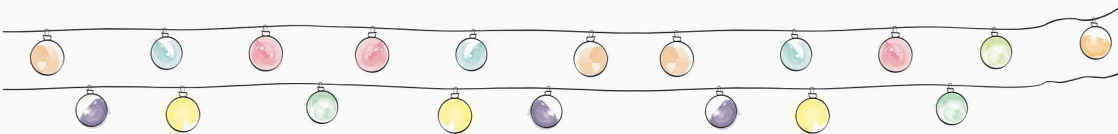
Platziere den Zettel,
wo du ihn jeden Tag siehst.





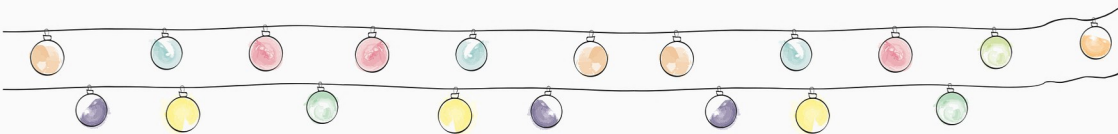
Schreibe 3 Dinge auf,
die dich jetzt gerade
glücklich machen.





Schreibe einen Wunschzettel -
nur mit Dingen,
die man nicht kaufen kann.





Nimm dir einen Moment Zeit,
um deine Gedanken zu beobachten.
Nimm sie wahr
ohne sie zu bewerten,
und dann lass sie ziehen.

