

10 TAGE ACHTSAMKEIT



JEDEN TAG
eine Übung,
die du täglich in
deinen Alltag
integrieren kannst.

1. TAG

Hast du schon ein Tagebuch? Wenn nicht, dann fang jetzt damit an und **schreibe drei Dinge auf, für die du gerade dankbar bist.**

2. TAG

Koche dir dein Lieblingsgericht und schenke dem Essen deine volle Aufmerksamkeit. Wie sehen die Zutaten aus? Wie riecht und schmeckt es?

3. TAG

Durchstöbere deinen Kleiderschrank und **stelle dir ein Outfit zusammen, in dem du dich richtig wohlfühlst.**

4. TAG

Verwöhne dich mit einem wohltuenden Fußbad. Massiere deine Füße sanft mit den Händen und creme sie ein. Zieh dir dicke Socken über und entspanne dich.

5. TAG

Setze dich bequem und aufrecht hin und schließe deine Augen. Spüre deinen Atem und bleibe hier mit deiner vollen Aufmerksamkeit.

6. TAG

Nimm dir ganz bewusst Zeit für dich: lese ein Buch, höre Musik oder **fang ein neues Hobby an.**

7. TAG

Gönn dir ein warmes Schaumbad oder eine Dusche mit deinen Lieblingsprodukten.



8. TAG

Mach einen Spaziergang im Park oder einen Ausflug ins Grüne. Und lass, wenn möglich, dein Handy zu Hause.

9. TAG

Sei gut zu dir und **sag zu dir selbst, was du an dir magst.**



10. TAG

Mach es dir Zuhause so richtig gemütlich. Genieße dabei einen **warmen Tee oder eine heiße Schokolade.**