


# 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.**