



Achtsamkeits Adventskalender

Achtsamkeitsblog

Spaziergang

Gehe in langsamen Schritten. Nimm dir heute bewusst Zeit für dich und gehe spazieren. Es gibt nur dich und deinen Weg. Kein Handy und keine Ablenkung, auch keine anderen Personen. Dabei wirst du merken, wie deine Gedanken wandern. Nimm diese bewusst wahr und verstricke dich nicht in ihnen. Beobachte deinen Atem und deine Schritte.

Achtsamkeitsblog

Glücksmomente



Du bist Glück. Schreibe heute alle deine Glücksmomente aus diesem Jahr auf. Erinnerung dich genau an jeden dieser Momente und jedes Detail.

Umgebung

In welcher Umgebung fühlst du dich wohl? Achte heute auf deine Umgebung. Bist du gern in der Natur oder in der Stadt? Und wie sieht es dort aus?

4 Farben

Kannst du die Farben des Lebens sehen? Das Leben ist bunt. Farben sind überall. Deshalb achte heute auf eine bestimmte Farbe, die du dir aussuchst. Wie häufig siehst du diese Farbe durch den Tag verteilt?

Deine 5 Liebstes

Nimm dir Zeit für Menschen, die dir gut tun. Wer tut dir gut? Vereinbare heute mindestens einen Treffen mit einem lieben Menschen, der dir am Herzen liegt.

Gib dieser Person eine wunderschöne und liebevolle Umarmung.

Worte

Führe tiefe und liebevolle Gespräche.

Formuliere positive Sätze, voller Vertrauen und Wertschätzung.

Und hörst du der anderen Person zu und bist du wirklich an ihr interessiert?

Gedanken

Achte auf deine Gedanken. Denn unsere Gedanken erschaffen unser Leben.

Wie denkst du über dich und Andere? Sind deine Gedanken eher positiv?

Achtsamkeitsblog

Essen

Iss bewusst und voller Achtsamkeit. Schenke jedem Nahrungsmittel deine ganze Aufmerksamkeit.

Zerkaue die Nahrung lange in deinem Mund und nimm den Geschmack wahr von dem, was du isst.

Bewegung

Du bist Bewegung. Dein Körper ist gemacht für Bewegung und er braucht diese um zu funktionieren. Welche Art von Bewegung macht dir Freude?

Körper

Nimm deinen Körper bewusst wahr. Immer wieder durch den Tag verteilt, machst du einen kurzen Check-In in deinem Körper. Wie fühlt sich dein Körper jetzt gerade an. Nimm einfach nur wahr, ohne zu bewerten.

Atem

Atme tief. Achte dich heute immer wieder auf deinen Atem im Alltag. Nimm ihn bewusst wahr und dann nimm ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase in deinen Bauch. Atme 3x mal tief ein und aus.

Achtsamkeitsblog

Neues Lernen

Du wirst gepflanzt und dann lernst du und wachst. Das Leben ist dazu da, um Neues zu lernen. Was wolltest du schon immer mal ausprobieren? Heute ist der Tag dafür.

Geräusche

Lass Geräusche kommen und gehen. Geräusche begegnen uns fast überall. Achte heute mal bewusst in deiner Umgebung, welche Geräusche du wahrnimmst.

74 Gefühle

Gefühle entstehen durch deine Gedanken. Es gibt Gefühle, die dich manchmal überwältigen können und du hast das Gefühl, du kannst nichts dagegen machen. Deine Gefühle sind wichtig. Nimm sie ernst und schenk ihnen Beachtung. Immer wenn heute ein Gefühl aufkommt, dann benenne es als "Gefühl". So wirst du zum Beobachter und hast eine neutrale Perspektive zu den Gefühlen.

75 Lachen

Du bist das Lachen dieser Welt. Verbreite deine Freude und lache die Menschen an. Egal wo du bist oder wen du anlachst, merke, dass du einen Unterschied durch dein Lachen im Leben anderer Menschen machen kannst.

76 & Ruhe

Ich akzeptiere den Stress. Was ist der Auslöser von Stress? Kommt der Stress von aussen oder von innen? Kannst du deine Einstellung dazu verändern? Nimm heute bewusst die Stressphasen und die Ruhephasen wahr.

77 Entspannung/ Anspannung

Nimm einfach nur wahr. Spüre heute die unterschiedlichen Empfindungen in deinem Körper und deinen Gedanken. Deine Gedanken haben Einfluss auf deinen Körper und umgekehrt. In welchen Situationen bist du entspannt und in welchen angespannt?

18 Dankbarkeit

Du bist Dankbarkeit. Konzentriere dich heute auf das Positive in deinem Leben. Für was bist du dankbar?

19 Freude

Du bist Freude. Tue heute etwas, das dir ganz viel Freude bereitet. Etwas, das du wirklich nur für dich tust. Siehe es als ein Akt der Selbstliebe.

20 Erfolge

Du bist erfolgreich. Was hast du dieses Jahr alles erreicht? Zähle deine Erfolge auf und schreibe sie dir auf.

21 Erlebnisse

Erschaffe ein Leben voller schöner Erlebnisse. Was war dein schönstes Erlebnis in diesem Jahr?

22 Vorbereide

Bleib neugierig. Worauf freust du dich im nächsten Jahr?

24 Liebe

Du bist Liebe. Genieße die besinnliche Weihnachtszeit und bleibe achtsam. Verbringe die Zeit mit Menschen, die du liebst. Verbreite überall wo du hingehst Liebe. Denn du bist Liebe.

Danke

23 Ziele

Definiere klare Ziele. Was sind deine Ziele für das nächste Jahr?

Achtsamkeitsblog