



www.schlaf-laden.ch

Glücksmomente

Mit mehr Achtsamkeit durch die Woche

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10 Minuten achtsames Tee oder Kaffee trinken						
	8-sames Duschen						
	8-sames Zähneputzen						
	8-sames zuhören						
	8-sames sprechen						
	8-sames Kochen						
	8-sames Essen						
	8-sames Auto- od. ÖV fahren						
	8-sames gehen						
	8-sames Abwaschen						
	3 Minuten Stille üben						

Starte die erste Woche mit 2-3 Achtsamkeit Übungen, welche dir zusagen und du gut in deinen Alltag einbauen kannst, danach steigere jede Woche mit zusätzlichen Übungen. Vorne kannst du dir die Uhrzeit schreiben, wann du diese machen möchtest.



Design by Sylvia Naef