



Tag 16-17: Bewusstsein und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um unser Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu schärfen. Durch das Praktizieren von Achtsamkeit können wir unser Denken klären, unsere Emotionen besser regulieren und ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln.



ÜBUNG: PRAKTIZIERE TÄGLICH ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Atemtechniken:

Beginne jeden Tag mit einer einfachen Atemübung. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich für 5-10 Minuten auf deinen Atem. Beobachte, wie die Luft in deine Lungen strömt und wieder hinausfließt. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke sie sanft zurück auf den Atem.

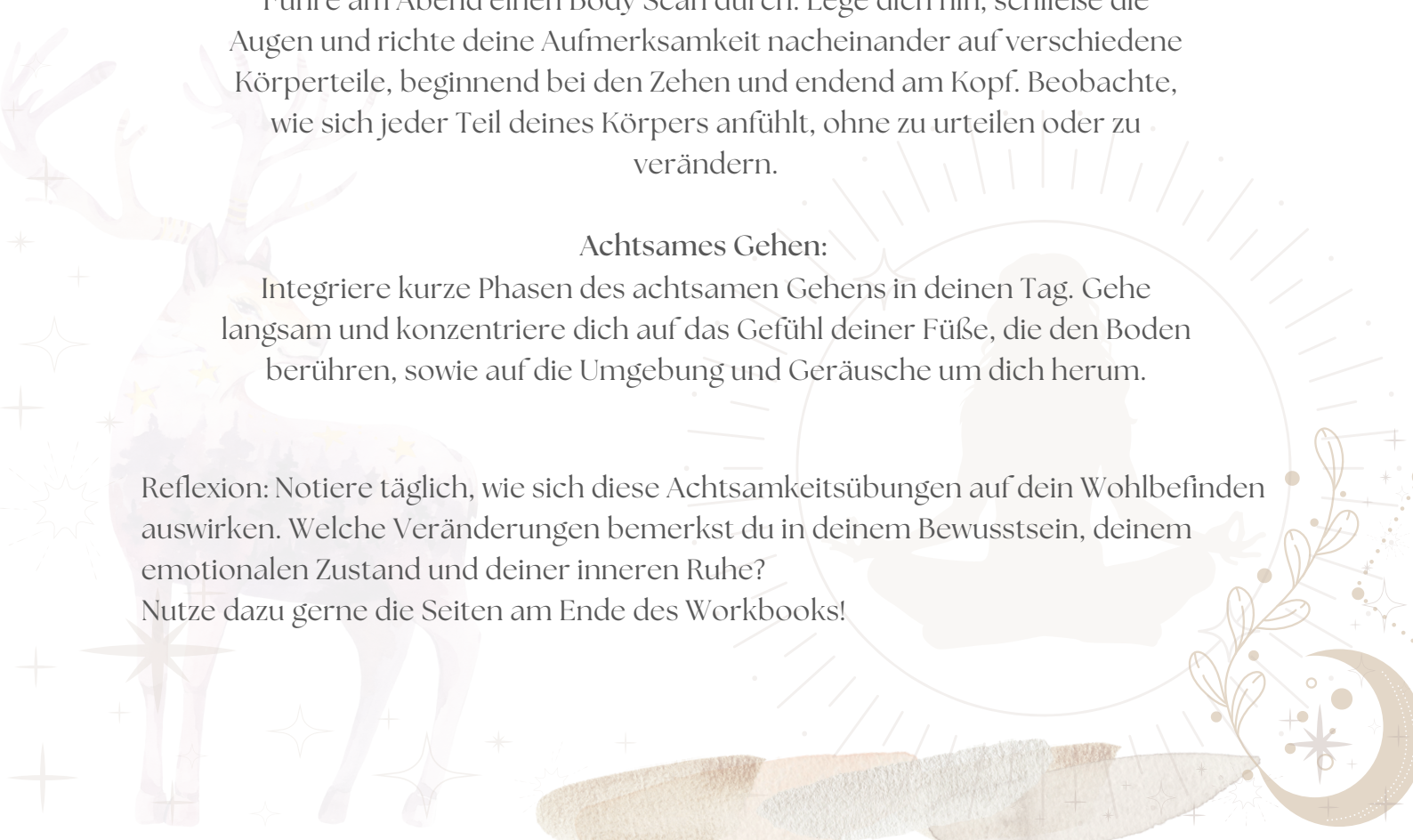
Body Scan:

Führe am Abend einen Body Scan durch. Lege dich hin, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile, beginnend bei den Zehen und endend am Kopf. Beobachte, wie sich jeder Teil deines Körpers anfühlt, ohne zu urteilen oder zu verändern.

Achtsames Gehen:

Integriere kurze Phasen des achtsamen Gehens in deinen Tag. Gehe langsam und konzentriere dich auf das Gefühl deiner Füße, die den Boden berühren, sowie auf die Umgebung und Geräusche um dich herum.

Reflexion: Notiere täglich, wie sich diese Achtsamkeitsübungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Welche Veränderungen bemerkst du in deinem Bewusstsein, deinem emotionalen Zustand und deiner inneren Ruhe? Nutze dazu gerne die Seiten am Ende des Workbooks!



ACHTSAMKEIT



VERMEIDE MULTITASKING

JOURNALING &
MEDITATION

HALTE INNE, BEVOR DU
ANTWORTEST

SETZE GRENZEN

SEI DANKBAR

HÖRE ZU

SEI BEWUSST
IM MOMENT

ATME TIEF EIN & AUS

GÖNN DIR PAUSEN

HÖRE AUF DEINE
INTUITION

