



Glücksmomente

Mit mehr Achtsamkeit durch die Woche

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

