Achtsamkeits-Tracker

Meditation für mich

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Meditieren							
Spazierengehen							
Achtsam essen							
Jemanden glücklich machen							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Meditieren							
Spazierengehen							
Dankbar sein							
Aufmerksam zuhören							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Meditieren							
Spazierengehen							
Auf den Atem achten							
Kurze Pause, bevor du reagierst							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Meditieren							
Spazierengehen							
Nett zu dir selbst sein							
"Beginner's mind" üben							