

# Achtsamkeit März 2024

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

4 **Achte darauf, wie du zu dir selbst sprichst und sei freundlich zu dir**

5 **Erinnere dich an Menschen, die dir wichtig sind und sende Ihnen deine Liebe**

6 **Wenn du dich in Eile befindest, bemühe dich, ruhiger zu werden**

7 **Atme heute während des Tages regelmäßig drei Mal tief durch**

8 **Iss heute achtsam und schmecke und rieche genau was du zu dir nimmst**

9 **Atme tief ein und aus, bevor du anderen antwortest**

10 **Geh raus und nimm wahr, wie sich das Wetter auf deinem Gesicht anfühlt**

11 **Sei präsent, während du deine Tasse Tee oder Kaffee trinkst**

12 **Höre jemandem aufmerksam zu und höre zu was er sagt**

13 **Halte heute ein paar Minuten inne, um den Himmel oder die Wolken zu beobachten**

14 **Finde Wege, um dich an deinen Aufgaben zu erfreuen**

15 **Halte inne. Atme. Nimm wahr. Wiederhole das regelmäßig**

16 **Vertiefe dich in eine interessante oder kreative Tätigkeit**

17 **Sieh dich um und entdecke drei Dinge, die du interessant findest**

18 **Plane heute nichts und beachte, wie sich das anfühlt**

19 **Kultiviere heute ein Gefühl der liebevollen Güte gegenüber anderen**

20 **Was könnte dich und andere heute glücklich machen? Heute ist Weltglückstag!**

21 **Hör dir ein Musikstück an und nehme jedes Instrument wahr**

22 **Sei achtsam und schau was du heute alles geschafft hast**

23 **Lass dich ohne Bewertung auf deine Gefühle ein**

24 **Schätze deine Hände und all die Dinge, die du mit ihnen tun kannst**

25 **Richte deine Aufmerksamkeit auf die guten Dinge des Lebens**

26 **Verbringe heute weniger Zeit vor dem Bildschirm**

27 **Schätze die Welt um dich herum, egal wo du bist**

28 **Nimm wahr, wenn du müde bist, und lege alsbald eine Pause ein**

29 **Wähle heute einen anderen Weg und schau was dir auffällt**

30 **Scanne deinen Körper im Geiste und nimm wahr, wie er sich anfühlt**

31 **Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens**

