



Achtsamer Morgen:
Worauf freust
du dich an
diesem Tag?



Verbringe
ein paar Stunden
ohne Handy
(Smartphone Detox)



Lebe im
hier und jetzt,
denke nicht
an die Zukunft



Übe eine
Tätigkeit in
Zeitlupe aus –
entschleunige
alltägliche
Dinge





Nimm
deinen Atem
bewusst
wahr





Mache einen
Spaziergang an
der frischen
Luft



Genieße
einen Moment
der Stille




Führe eine
alltägliche Tätigkeit
achtsam aus
z.B. Essen,
Schreiben,
Bügeln






Schreibe drei
Dinge auf,
für die du
dankbar bist




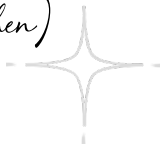
Genieße
ein heißes
Getränk



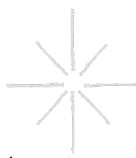
Nimm
dir Zeit
für dich –
achte auf deine
Bedürfnisse




Richte deine
Aufmerksamkeit
heute bewusst auf
alle Gerüche, die dich
in Weihnachtsstimmung
versetzen (Zimt, Kerzen,
Lebkuchen)





Schreibe dir
Wünsche, Träume
und Ziele für das
neue Jahr auf





Esse heute das,
worauf du
wirklich
Lust hast





Zeige deinen
Liebsten, wie
wichtig sie
dir sind




Höre ein
Weihnachtslied



Versuche heute
so oft es geht
zu lächeln



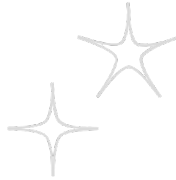
Erstelle eine kleine
„Not-To-do-Liste“
um dich auf
das zu fokussieren,
was dich wirklich
erfüllt



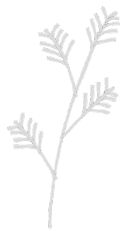
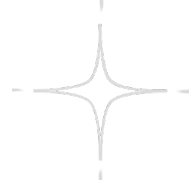
Was war
heute besonders
positiv?




Visualisiere
drei Dinge,
die du an
dir magst



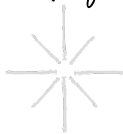
Was hat dich
heute glücklich
gemacht?



Sieh
dir einen
Weihnachtsfilm
an



Schließe die
Augen, umarme
dich selbst
und atme 5x
tief ein und aus



Genieße
den Tag
mit deinen
Liebsten

