



12 achtsame Übungen

FÜR JEDEN MONAT

- 1 *Me-Time* einmal die Woche -
Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst und tue dir selbst Gutes
- 2 Was wolltest du schon immer mal machen?
Traue dich etwas *Neues auszuprobieren*
- 3 Erstelle eine *To-relax-Liste*: entspannen, philosophieren, träumen
(Dein Gegenentwurf zur To-do-Liste)
- 4 Nimm dir bewusst Zeit für die *Dinge, die du gerne machst*
- 5 Musik kann unser Wohlbefinden in jeder Lebenslage steigern; *erstelle Playlists* zu verschiedenen Gemütslagen und schreibe deine Lieblingssongs auf
- 6 Mach dir in diesem Monat selbst ein *kleines Geschenk*
- 7 Was sind deine *Lieblingsgerichte*?
Koche ein paar davon in diesem Monat und esse sie bewusst
- 8 Sag „ja“ zu dir selbst, *was macht dich aus*?
Du bist gut so wie du bist
- 9 Weg damit! *Entrümpeln, Ausmisten, Aufräumen* – das tut gut und ist befreiend.
Trenne dich bewusst von Dingen die du schon lange nicht mehr genutzt hast
- 10 *Worauf freust du dich* in diesem Monat?
Mehr *Zeit zum Glücklichsein* – Wenn dich eine Sache glücklich macht solltest du sie öfter tun. Mach dir eine Liste mit den Tätigkeiten die dich glücklich machen und verbringe diesen Monat mehr Zeit mit diesen Energiespendern
- 12 Tue jede Woche eine Sache die dich *innerlich zur Ruhe bringt* und zu Ausgeglichenheit führt