Eine Woche voller Achtsamkeit

Schneide die Aktivitätskarten aus und ziehe jeden Tag eine Karte als Übung. Überlege dir einen Zeitpunkt, wann es für dich gut passen wird und plane es dir fix ein. Für den siebten Wochentag wählst du die Übung aus, die dir am besten gefallen hat.

Ich bin ACHTSAM.

Lege deine Hand auf deinen Bauch. Atme zehn Mal tief ein und aus und nimm bewusst wahr, wie sich deine Hand beim Atmen auf und ab bewegt.

Ich bin ACHTSAM.

Schließe deine Augen und sitze still. Nimm wahr, wie sich deine Kleidung auf deinem Körper anfühlt. Wie fühlen sich dein Shirt, deine Hose, deine Socken an? Fällt dir etwas auf, das dir vorher nicht aufgefallen ist?

Ich bin ACHTSAM.

Schließe deine Augen und denke eine Minute lang an ein Erlebnis, das dich richtig glücklich gemacht hat. Versuche, dich so detailliert wie möglich daran zu erinnern.

Ich bin ACHTSAM.

Sitze ganz still und nimm eine Sache wahr, die du sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen kannst.

Ich bin ACHTSAM.

Schließe deine Augen und denke darüber nach, wie du dich gerade fühlst. Glücklich? Traurig? Wütend? Ängstlich? Aufgeregt? Oder anders? Überlege, woher du weißt, dass du dich so fühlst.

Ich bin ACHTSAM.

Such dir einen kleinen Gegenstand wie zum Beispiel einen Radiergummi oder einen Stift. Setze dich still hin, nimm diesen Gegenstand in die Hand und schließe deine Augen. Wie fühlt sich der Gegenstand in deiner Hand an? Spitz? Rund? Eckig? Glatt? Versuche eine neue Eigenschaft dieses Gegenstandes wahrzunehmen.