ADVENTSKALENDER FÜR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

4 WOCHEN. 4 IMPULSE.
ZEIT FÜR DICH – GANZ OHNE LEISTUNGSDRUCK

WOCHE 1 (29.11.- 05.12.)

Anspannung loslassen

Halte immer mal wieder inne: Wo spürst du gerade Anspannung? Im Nacken, Kiefer, in den Händen oder anderswo?
Stell dir vor, du lehnst dich an einen starken Baumstamm und lässt dein Gewicht ein wenig sinken. Lass dich tragen und werde etwas weicher. Vielleicht kannst du Anspannung loslassen.
Spüre nach: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

WOCHE 2 (06. - 12.12.)

Essen und Trinken bewusst genießen

Nimm dir immer wieder Zeit, etwas ganz bewusst zu genießen. Wie sieht es aus? Wie duftet es? Welche Temperatur und welchen Geschmack nimmst du wahr? Nimm wahr, wie das Essen oder Trinken auf dich wirkt. Vielleicht spürst du, wie dich das Essen oder Trinken nährt. Und vielleicht entsteht sogar ein Moment der Dankbarkeit. Wie war dieses Erlebnis für dich?

WOCHE 3 (13. - 19.12.)

Schenke dem Atem deine Aufmerksamkeit

Halte zwischendurch inne und spüre deinen Atem. Wie fühlt sich das Einatmen an, wie das Ausatmen? Wo bewegt sich dein Körper dabei?
Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre freundlich zum Atem zurück. Lasse den Atem fließen. Du musst nichts verändern.
Spüre nach: Wie geht es dir jetzt?

WOCHE 4 (20. - 26.12.)

Dankbarkeit entdecken

Was läuft gerade gut oder zumindest nicht schlecht? Vielleicht ist deine Wohnung warm, du hast keinen Streit oder genießt einen ruhigen Moment. Vieles erscheint uns selbstverständlich. Wie wäre es, dafür einen Moment dankbar zu sein? Vielleicht spürst du Dankbarkeit. Wie fühlt sich das an?

UND WENN DU MAGST, ÜBE WEITER.
FROHE WEIHNACHTEN UND BIS BALD IM NEUEN JAHR

VON JULIE

JULIE SHIMIZU
mindfulness & resilience