

10 Tipps wie du im Alltag Achtsamkeit üben kannst.

Immer wenn du daran denkst tue folgendes:

1. Fange an dich selber zu beobachten.
2. Fange an dich selber zu moderieren, jetzt stehe ich auf, jetzt trinke ich Kaffee, ohhh der Kaffee ist heiß...
3. Das funktioniert immer und überall, bei der Arbeit, im Auto, beim Spazieren, beim Einkaufen ...
4. Fange an Menschen zu beobachten, wie sie reden, lachen, sich bewegen, werde ganz aufmerksam.
5. Werde dir Geräusche um dich herum bewusst, der Vogel, das Auto, die Kinder....
6. Stehst du in einer Warteschlange, genieße die Zeit für dich und nimm alles um dich herum ganz genau wahr. Auch die Geräusche.
7. Nehme Gerüche wahr, beim Bäcker, in einem Blumenladen, im Wald und auf der Straße....
8. Immer wenn unangenehme Gedanken kommen, sage STOPP und werde Achtsam.
9. Werde dir deiner Gefühle gewahr, wie fühlst du dich gerade jetzt in diesem Moment?
10. Werde dir deinem Körper gewahr, wie sitzt, stehst oder liegst du gerade ganz genau? Fühle dich.

Deine

Natalie Polth

