

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Einfach Nichts Tun

Mache dir selbst nicht so starken Druck ständig produktiv zu sein. Nimm dir einmal pro Tag mind. 10 Minuten Zeit, um dich nur mit dir selbst zu beschäftigen.



Rückzug:

Lege dich dafür gemütlich hin. Deine Umgebung sollte dabei keinen Einfluss auf dich nehmen. Höre also keine Musik und sei für die nächsten Minuten möglichst allein. Versuche nun deine Gedanken zu beruhigen.

Wahrnehmung:

Lasse deinen Tag Revue passieren. Nimm wahr, wie du dich fühlst und denke über deine zukünftigen Pläne nach. Sei ganz bewusst bei dir und deinen Gedanken und Empfindungen.

Schön, dass du **DABei** bist!