



Dein achtsamer Adventskalender



<p>○ 1</p> <p>Schreibe 3 Dinge auf, für die du in der Jahreszeit Winter besonders dankbar bist.</p>	<p>○ 2</p> <p>Dusche heute ganz achtsam. Nimm das Wasser auf der Haut wahr. Wie fühlst du dich davor und wie danach?</p>	<p>○ 3</p> <p>Suche dir eine alltägliche Situation aus und mache sie bewusst anders als gewohnt (z.B. Schuhe anziehen).</p>	<p>○ 4</p> <p>Nutze Wartezeiten (z.B. an einer roten Ampel oder an der Supermarktkasse) und nimm deinen Atem wahr.</p>	<p>○ 5</p> <p>Nimm dir am Morgen einen Moment Zeit und spüre wie du dich heute fühlst.</p>
<p>○ 6</p> <p>Schalte heute alle technischen Geräte für eine Stunde aus und tue etwas, das dir gut tut.</p>	<p>○ 7</p> <p>Höre nach dem Aufstehen dein Lieblingslied. Sing mit und starte lächelnd in den Tag.</p>	<p>○ 8</p> <p>Genieße dein Essen heute ganz bewusst. Achte dabei auf Farben, Textur, Geruch und Geschmack.</p>	<p>○ 9</p> <p>Nutze ein alltägliches Geräusch als Glocke der Achtsamkeit und halte kurz inne, wenn du es hörst.</p>	<p>○ 10</p> <p>Setz dich hin und nimm für 3 Minuten nur deinen Atmen und die Bewegung deiner Bauchdecke wahr.</p>
<p>○ 11</p> <p>Mache dir bewusst, was du diese Woche gut gemacht hast. (Vergiss die alltäglichen Dinge nicht!)</p>	<p>○ 12</p> <p>Schreibe einem lieben Menschen in deinem Leben eine Postkarte oder einen Brief.</p>		<p>○ 13</p> <p>„Schokoladenmeditation“: Leg ein Stück Schokolade auf die Zunge und spüre wie es langsam aufschmilzt.</p>	<p>○ 14</p> <p>Schau nach dem Aufstehen in den Spiegel und schenke dir selbst ein großes herzliches Lächeln.</p>
<p>○ 15</p> <p>Höre ganz bewusst zu, wenn du dich unterhältst. Schenke deinem Gegenüber dabei deine volle Aufmerksamkeit.</p>	<p>○ 16</p> <p>Lege dich entspannt hin und nimm nacheinander alle Teile deines Körpers wahr. Von den Füßen bis zum Kopf.</p>	<p>○ 17</p> <p>Spüre beim Gehen den Kontakt zwischen deinen Fußsohlen und dem Boden.</p>	<p>○ 18</p> <p>Überlege dir, was du vor dem Wochenende noch gedanklich loslassen möchtest. Schreib es auf!</p>	<p>○ 19</p> <p>Mach einen kleinen Winterspaziergang und nimm all die Geräusche wahr, die du draußen hörst.</p>
<p>○ 20</p> <p>Betrachte heute ganz bewusst für 3 Minuten die Flamme einer Kerze. Was nimmst du wahr?</p>	<p>○ 21</p> <p>Achte heute beim Sitzen, Stehen oder Gehen auf eine aufrechte Körperhaltung. Wie fühlst du dich dabei?</p>	<p>○ 22</p> <p>Überlege vor dem zu Bett gehen, was der achtsamste Moment an diesem Tag für dich war.</p>	<p>○ 23</p> <p>Schreib einen Wunschzettel mit Dingen, die man nicht kaufen kann.</p>	<p>○ 24</p> <p>Achte heute ganz bewusst darauf, wie du mit dir selbst und anderen sprichst.</p>

Ich wünsche dir eine bewusste und besinnliche Adventszeit.