

Mein Geschenk zum Valentinstag an dich

Alle Achtsamkeits - Challenges des Januars 2020 zum Nachlesen als PDF

Woche 1 - Mentale Achtsamkeit

> 3x3 tiefe Atemzüge <

Schaue dir in einem ruhigen Moment deinen Alltagsplan an. Wann hast du Zeit für 3 x 3 tiefe Atemzüge und könntest im Idealfall vielleicht sogar kurz an die frische Luft?!

Stelle dir dann den Handywecker zu den Zeiten und passe sie gerne täglich an.

Hier ein paar Inspirationsideen:

Nach deiner Mittagspause oder nach Feierabend im Auto.

Hauptsache du planst dir 3mal am Tag 1-3 Minuten Zeit nur für dich ein 👍 Wenn dann der Handywecker klingelt, stelle ihn ab und geh kurz an den für dich gewählten Ort - vielleicht kurz auf den Balkon oder vor die Tür?!

Hauptsache du kannst kurz für dich allein sein und deine Ruhepause genießen ☀️

Bitte dann deine innere Vernunftstimme um kurze Pause - schalte sozusagen dein inneres "Geistesradio" ab.

Dann richte bitte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung...Öffne deine 5 Sinne:

Welche Farben kannst du sehen?

Kannst du die Natur hören?

Wie fühlt sich beim Gehen oder Stehen der Boden unter deinen Füßen an?

Mit ein wenig Übung wirst du immer schneller deine individuelle Atempause nutzen können - dein

Entspannungsnerv wird es dir danken 😊

Was machst du die nächsten 7 Tage für individuelle Erfahrungen?





SANDRA
PERLBACH

Woche 2 - Körperliche Achtsamkeit

>Haltung bewahren<

Wann immer du im Alltag deine Körperposition veränderst (z.Bsp. vom Stehen ins Sitzen etc.),
nimm dir einen Moment Zeit für folgende achtsame Beobachtungsfragen:

In welcher Haltung befinde ich mich gerade?

Aufrecht oder eher krumm?

Wie fühlt sich der Körper in deinem jetzigen achtsamen Beobachten an?

Wenn es möglich ist,

dann schließe für einen kleinen Moment die Augen beim Sitzen oder Stehen
und atme einmal tief durch beim Aufrichten deines Körpers.

Ein guter Zeitpunkt ist auch während der Mittagspause:

Stelle beide Füße fest auf dem Boden auf

und setze dich auf den vorderen Sitzflächenteil des Stuhls.

Ein „H“ hinter der eingetragenen Mittagspause im Terminkalender kann ebenfalls eine
Gedankenstütze sein.





SANDRA
PERLBACH

Woche 3 -Achtsamkeit in der Ernährung

> Nur Essen / Nur Trinken <

Wann immer du im Alltag vor hast zu Essen oder zu Trinken, versuche folgendes umzusetzen:

1.) Trinke nur, wenn du beide Hände am Becher / Glas hast und die Augen auf das Getränk gerichtet sind!

» EINFACH TRINKEN «

2.) Esse nur, wenn du beide Augen weg vom Computer oder Telefon/Handy hast und setze dich dabei hin

» EINFACH ESSEN «

Es hört sich so simpel an und ist in unseren heutigen " ToGo - Gesellschaft" doch eine

riiiiiiesige Herausforderung👉

Nimmst du die Challenge an?

Ein erster guter Schritt ist es schon am Anfang, wenn du bei der nächsten anstehenden Mahlzeit oder Kaffeezeit
nur ganz achtsam innehältst und dich fragst:

Wie werde ich dieses Getränk oder dieses Essen jetzt zu mir nehmen?

Aufmerksamkeit auf das JETZT ist der erste Schritt zur Achtsamkeit und du wirst erstaunt sein, welche Ruhe &
bessere Verdauung sich einstellen wird.





SANDRA
PERLBACH

Woche 4 - Mentale Achtsamkeit

> Dankbarkeit <

Wir starten in die 2. Runde der Achtsamkeit für den Entspannungsnerv 😊 (siehe Challenge 1)

Euer Terminkalender ist ja bereits mit ein paar Achtsamkeitselementen

der letzten Challenges bestückt worden (🧘🏻🚫)

Nun kommt abends entweder eine kleine Erinnerung in den Onlinekalender oder gleich ein kleiner Block auf den

Nachtschrank - wenn du diese Challenge » DANKBARKEIT « annimmst 🙏

5 Dinge am Abend revue passieren lassen, die dich dankbar gemacht haben.

Es ist wissenschaftlich bestätigt, wenn du dich auf das Positive am Tag fokussierst, bekommst du bessere

Stimmung und wirst zufriedener mit dir und deiner Umwelt.

Welche Veränderungen bemerkst und spürst du an dir, je öfter du dankbar im Alltag bist?



*Ich hoffe, du hast viel Freude und achtsame Momente beim Nachlesen und weiteren Vertiefen dieser
Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag.*

Ich freue mich auf deine Erfahrungsberichte und

danke euch allen für diese tolle immer weiter wachsende Achtsamkeits - Community.

Hierzlichst, deine Sandra

