

Höre auf Deinen Körper

Nehme Dir heute 10 Minuten Zeit und scanne Deinen Körper von Kopf bis Fuß. Wo bist Du angespannt? Wo entspannt?

Lass los

Vir tragen immer etwas mit uns, dass uns einschränkt. Sei es eine Art und Weise wie wir sein sollen, oder eine Erinnerung, die unser Handeln beeinflusst.

Erinnere Dich an Freundlichkeiten

Nehme Dir heute 5 Minuten, um Dich an eine Situation zu erinnern in der Du Freundlichkeit beobachtet hast, oder in der Du freundlich warst.

Wo sind Deine Gedanken?

Frage Dich immer wieder, und mit der Zeit wirst Du herausfinden, wohin Deine Gedanken häufig wandern.

Ankere Dich über Deinen Atem

Achte heute vor jedem Essen auf Deinen Atem. Mit genügend Übung kannst Du ihn so als Anker nutzen.

Verspannungen als Lehrer

Häufig stehen körperliche An- oder Verspannungen in Zusammenhang mit Gedanken oder Stress.

Stilles DANKE

Unser Leben ist verbunden mit dem vieler anderer Personen. Sende ihnen heute ein stilles DANKE.

Feder oder Stein

Bewege Dich heute eher wie eine Feder als ein Stein durch das Leben. Sei es mir Dir selbst oder im Umgang mit anderen.

Moment der Ruhe

Nutze heute 5 Minuten Deiner Zeit, um Dich auf etwas ruhiges zu fokussieren. Das kann eine Pflanze sein, ein Gebäude, etwas auf Deinem Schreibtisch.

Konzentration auf einen Sinn

Was nimmst Du wahr, wenn Du Dich auf nur einen Deiner Sinne konzentrierst? Probiere es heute aus!

Zap! Freundlichkeit

Sende jedem dem Du heute begegnest nette Worte. Was macht das mit Dir?

Nur jetzt

Nutze diesen Satz heute, um ganz im Moment anzukommen. Den Moment wahrzunehmen und einfach sein zu lassen.

Höre zu

Nimm Dir heute für ein Gespräch vor einfach „nur“ zuzuhören. Das ist ein großes Geschenk!

Wechsle die Perspektive

Wenn Du einer Herausforderung gegenüber stehst, wechsle die Perspektive. Das gibt Dir einen größeren Lösungsraum.

Mach Dir selbst ein Geschenk

Oft sind wir freundlicher zu anderen als zu uns selbst. Mach Dir heute selbst ein kleines Geschenk.

Lächle

Wenn Du Dich heute gestresst fühlst, dann lächle. Denn unsere Gedanken und der Körper sind verbunden.

Das Netzwerk der Menschen

Vir alle sind durch Dinge verbunden, die wir Alltäglich nutzen. Suche Dir ein Ding aus und überlege Dir wieviel Energie von unterschiedlichen Menschen da hineingeflossen ist.

Einfach nichts tun

Nimm Dir heute 10 Minuten, in denen Du einfach alles auf Dich wirken lässt. Reagiere nicht auf Deine Umgebung oder Gedanken, lass es einfach geschehen.

Danke Dir selbst

Häufig sind wir mit uns selbst am kritischsten. Nehme Dir heute kurz Zeit, um Dir selbst DANKE zu sagen.

Laufe um zu Laufen

Wenn unser Körper in Bewegung ist, haben wir weniger Raum für das Gedankenkarussell.

Setze Dich mit unbequemen auseinander

Häufig drücken wir unbequemes, z. B. eine Emotion, einfach weg. Solltest Du heute so etwas empfinden nehme es für 2 Minuten einfach wahr...

Gerader Rücken

und weicher Bauch. Der gerade Rücken gibt Dir Aufmerksamkeit und der weiche Bauch Offenheit. Das kannst Du mehrere Male heute machen.

Leichtigkeit

Sehe Achtsamkeit nicht nur als Aufgabe. Deshalb mach heute etwas verspieltes. Wann war Deine letzte Wasserschlacht?

Erde Dich

Konzentriere Dich auf das Gefühl in Deinen Füßen. Ist der Boden hart oder weich? Nutze diesen kurzen Moment, um Dich zu erden.

Achte den Absender

Bei den vielen Emails, Chats und Nachrichten am Tag achten wir meist auf die Information. Achte heute auf den Absender. Wer hat Dir geschrieben und wünsche dieser Person alles Gute.

Es gibt keine Kontrolle

Viele der Konflikte, die wir im Alltag erfahren haben damit zu tun, dass wir immer die Kontrolle haben wollen. Aber selbst Dein eigener Körper braucht Dich nicht für alles.

Kenne Deine Intention

Wenn Dir klar ist, wieso Du etwas tust, geht es von ganz alleine. Aber Achtung vor negativen Absichten! Was sind Deine?

Halte Ausschau nach Gutem

Nehme heute all die kleinen schönen Momente wahr. Die Sonne im Gesicht, der nette Kommentar vom Kollegen...

Nehme die Menschen wahr

Nehme andere wahr, auf die Du sonst nie achtest. Das gibt Deinen Sorgen häufig eine neue Perspektive.

Gib der Ruhe Raum

Bei den vielen Informationen, die den ganzen Tag auf uns wirken ist es schwer wirklich abzuschalten. Nehme Dir heute 10 Minuten in denen Du gar nichts machst!