

Achtsamskeits-

Kalender

zum ausschneiden



Soultime

1

Konzentriere Dich heute für
ein paar Minuten nur auf
die Geräusche um
Dich herum.

Soultime

2

Zünde eine Kerze an
und schau für ein paar Minuten
die Flamme an.

Soultime

3

Mach Dir eine Tasse Kaffee
mit etwas Zimt und genieße sie
ganz bewusst -
ohne dabei etwas anderes zu tun.

Soultime

4

Setz Dich 10 Minuten lang
bequem hin und konzentriere dich
nur auf Deine Atmung.

Soultime

5

Mach heute Dein Handy
für eine Stunde aus
und leg es weg.

Soultime

6

Mach einen Mini-Spaziergang
und achte auf
jeden einzelnen Schritt.

Soultime

7

Schreibe einen Wunschzettel -
nur mit Dingen, die man nicht
kaufen kann.

Soultime

8

Mach ein Foto von etwas,
das Dich glücklich macht.

Soultime

9

Leg Dich entspannt hin und
versuche nacheinander jeden
Teil Deines Körpers
wahrzunehmen - von den
Füßen bis zum Kopf.

Soultime

10

Sag heute mal zu allem,
was möglich ist Ja.

Soultime

11

Schreibe 3 Dinge auf,
die Dich jetzt
glücklich machen.

Soultime

12

Mache irgendetwas Alltägliches
achtsam, z.Bsp. Zähne putzen.
Konzentriere Dich ganz darauf,
ohne an etwas anderes zu denken.

Soultime

13

Nimm Dir Zeit und horche
in Dich hinein -
Wie fühlst Du Dich gerade?

Soultime

14

Nimm ein heißes Bad mit einem
schönen Badezusatz oder gönne
Dir eine lange Dusche.

Soultime

15

Schreibe 5 Dinge auf
für die Du dankbar bist.

Soultime

16

Atme tief ein und aus. Stell Dir vor,
dass Du mit jedem Einatmen positive
Energie aufnimmst und mit jedem
Ausatmen Negatives lässt.

Soultime

17

Such Dir ein schönes Zitat
heraus, das Dich anspricht und
schreibe es auf einen Zettel.
Platziere den Zettel, wo Du ihn
jeden Tag siehst.

Soultime

18

Male ein Bild, das
Dich selbst zum Lächeln bringt.

Soultime

19

Iss ein Stück Schokolade
oder ein Plätzchen - so langsam
wie es geht.

Soultime

20

Mache eine Gehmeditation.
Konzentriere Dich beim Spazieren
nur auf Deine Füße.

Soultime

21

Kaufe etwas Schönes -
nur für Dich.

Soultime

22

Nimm Dir einen Moment Zeit, um
Gedanken zu beobachten. Nimm
sie wahr und dann lass sie ziehen.

Soultime

23

*Iss eine Mahlzeit ganz bewusst
und konzentriere Dich
ganz auf den Geschmack.*

Soultime

24

*Fühle Deinen Körper: Schließe
die Augen und nimm wahr, wie sich
Dein Körper anfühlt.*

Soultime
COACHING 4 YOU

Selbstwert und Zufriedenheit,
Lebensfreude und Dankbarkeit.

Glaubenssätze und Blockaden lösen,
Gefühle und Körperthemen
transformieren.

Soultime4you - Julia Brötz - Rüsselsheim
julia@soultime4you.de - 0176 34987986

www.soultime4you.de