



















Achtsamkeitskalender

 <p>Mach dir eine Kerze an und beobachte einige Zeit die Flamme.</p>	 <p>Mach heute in der Mittagspause einen Spaziergang.</p>	<p>Probier eine neue Sportart aus.</p> 	 <p>Kauf im Unverpackt-Laden ein.</p>
 <p>Mach nach dem Aufstehen ein paar Fitness-Übungen.</p>	<p>Nimm dir heute ganz bewusst Zeit beim Essen.</p> 	<p>Mach heute Yoga oder Dehnübungen.</p> 	 <p>Geh heute früh ins Bett.</p>
<p>Fang ein neues Buch an und lese jeden Abend ein Kapitel.</p> 	 <p>Sortiere deinen Kleiderschrank aus.</p>	<p>Mach jemandem ein Kompliment.</p> 	<p>Nimm heute einen anderen Weg nach Hause, geh einen Umweg, lerne neue Wege kennen.</p> 
 <p>Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist.</p>	<p>Schreibe eine Postkarte.</p> 	 <p>Verschenke gemeinsame Zeit.</p>	<p>Hör einen Podcast. Konzentriere dich nur darauf.</p> 
<p>Erledige etwas, was du schon lange aufschiebst.</p> 	 <p>Mach dir selbst ein Kompliment.</p>	<p>Ausmisten: Räume eine Schublade aus.</p> 	 <p>Mach pünktlich Feierabend.</p>