



DER ACHTSAMKEITS-FAHRPLAN

Ein kleiner Fahrplan für deinen achtsamen Start in den Tag:

01

Nimm dir vor dem Aufstehen 1 Minute Zeit und nimm deinen Körper bewusst wahr, atme langsam und gleichmäßig und höre auf die morgendlichen Geräusche um dich herum.

02

Setze dir eine Tagesaufgabe. Plane im Geist den kommenden Tag. Akzeptiere das, was kommt und bleibe positiv.

03

Frage dich: „wie möchte ich mich heute fühlen?“ und dann lass dich von deiner Antwort emotional durch den Tag leiten und versuche dich immer wieder daran zu erinnern.

04

Mache dir nicht so viele Gedanken über die Vergangenheit und auch nicht über die Zukunft – übe Präsenz im Augenblick:



Achte während deiner Morgenroutine auf deine Sinne und nimm genau die Hitze der Dusche, das weiche Handtuch, den Geschmack des Frühstücks und die Gegenwart deiner Liebsten wahr – *nimm dir jetzt diese Zeit!*

05

Versuche über den Tag entspannt ausgerichtet auf genau die Aufgabe zu bleiben, die gerade vor dir liegt und lass dich nicht ablenken (und falls es dir mal wieder nicht gelingt, denke immer daran, Mitgefühl für dich selbst und andere zu haben!).

06

Denke im Laufe des Tages an deinen bewussten Morgen zurück und erinnere dich daran, wie du entspannt in den Tag gestartet bist.