



DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

4 Tipps für mehr Bewusstsein im Alltag

ATMEN

Das richtige Atmen ist das A und O. Versuche bewußt ein-und wieder auszuatmen. So fokussierst Du von ganz allein Deine Gedanken und kommst leichter zur Ruhe.



WAHRNEHMEN

Nutze alle Deine Sinne, konzentriere Dich auf das was gerade vor Dir ist, und zwar in jeder Situation. Rieche, höre, taste, schmecke, sehe was vor Dir ist und erfreue Dich daran.



BEWEGEN

Wenn Du gehst, tue dies bewußt, ein Fuß vor dem anderen. Beobachte Deine Atmung, verändert sie sich wenn Du langsamer gehst? Hast Du schon eine meditative Sportart ausprobiert, wie Yoga?



ESSEN & TRINKEN

Du bist was Du ißt. Genieße deine Mahlzeit, lasse Dir dafür Zeit. Schauge dabei nicht auf Dein Handy, sondern genieße Biss für Biss.

