

ACHTSAM DURCH DEN TAG

Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln ist eine Grundlage dieses Kurses und somit möchte ich dich gleich zu Beginn einladen, achtsame Momente in deinen Tag zu integrieren. Die folgenden Fragen kannst du dich im Laufe des Tages immer mal wieder fragen und dir Notizen dazu machen. So siehst du Veränderungen über die Zeit.

Stell dir gerne immer mal wieder einen Wecker, so dass du dich an diese Übung erinnerst:

- **Welche GEDANKEN gehen mir gerade durch den Kopf?**
- **Wie FÜHLE ich mich jetzt gerade in diesem Moment?**
- **Wie fühlt sich mein KÖRPER gerade an? Wie frei fließt meine ATMUNG?**

Nimm alles an, was du wahrnimmst und sei sanft mit dir, bewerte dich nicht für das, was du fühlst, spürst, denkst.



NOTIZEN
