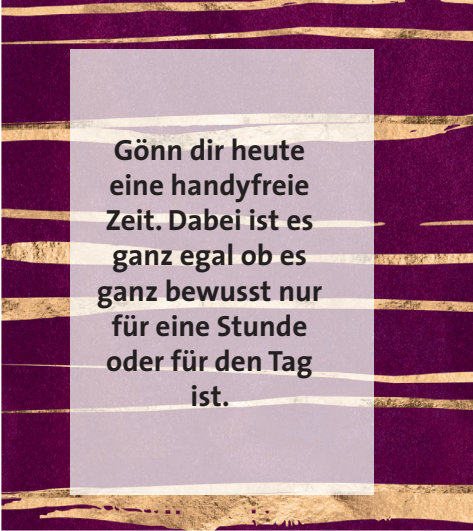


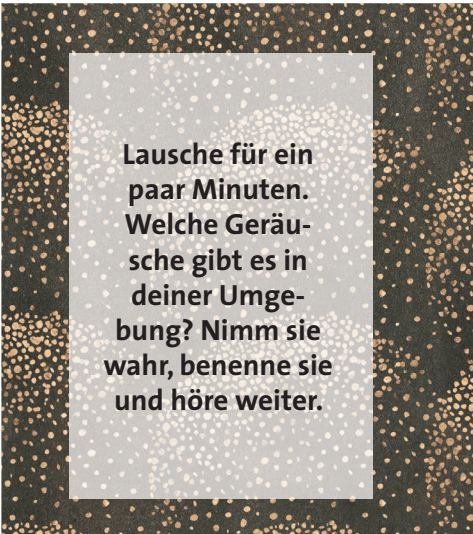
Setz dich fünf Minuten ganz bequem hin und fühle deinen Pulsschlag mit deinem Finger an deinem Handgelenk. Es ist der Pulsschlag deines Lebens.

1



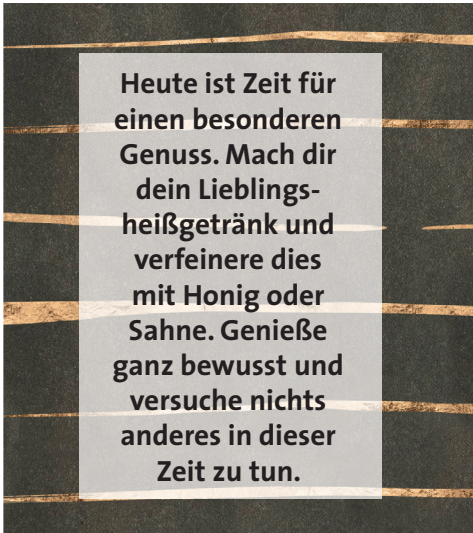
Gönn dir heute eine handyfreie Zeit. Dabei ist es ganz egal ob es ganz bewusst nur für eine Stunde oder für den Tag ist.

2



Lausche für ein paar Minuten. Welche Geräusche gibt es in deiner Umgebung? Nimm sie wahr, benenne sie und höre weiter.

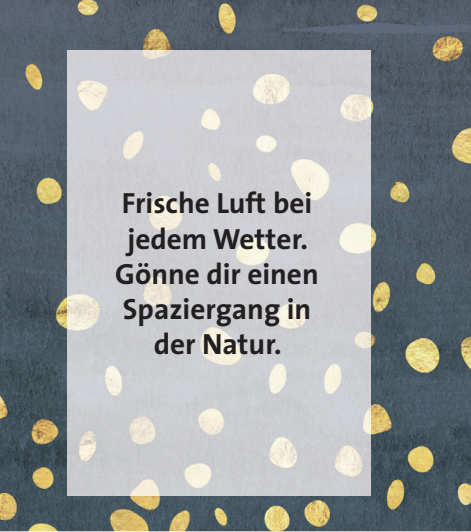
3



Heute ist Zeit für einen besonderen Genuss. Mach dir dein Lieblingsheißgetränk und verfeinere dies mit Honig oder Sahne. Genieße ganz bewusst und versuche nichts anderes in dieser Zeit zu tun.

4





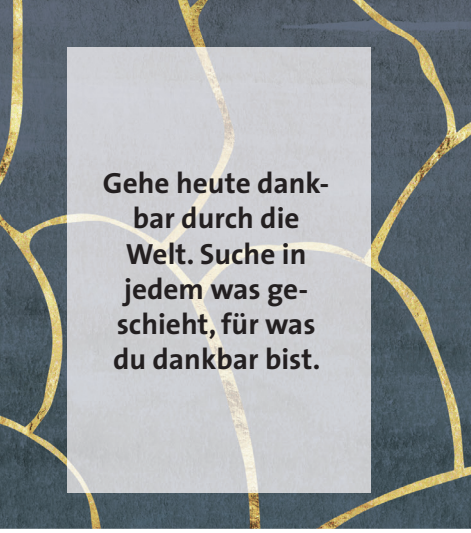
Frische Luft bei  
jedem Wetter.  
Gönne dir einen  
Spaziergang in  
der Natur.

5



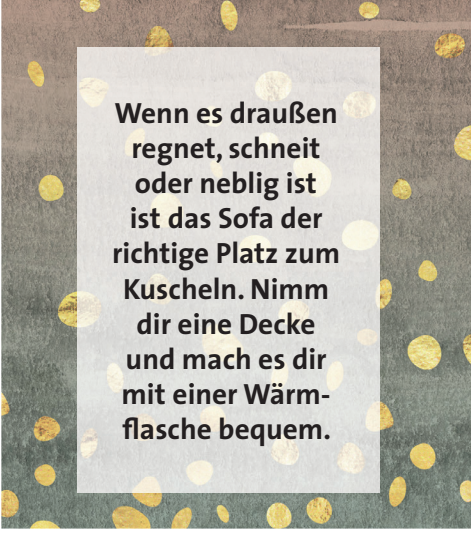
Advent ist die Zeit  
der Dunkelheit  
und des Lichts.  
Zünde eine Kerze  
an und beobachte  
einige Zeit die  
Flammen.

6



Gehe heute dank-  
bar durch die  
Welt. Suche in  
jedem was ge-  
schieht, für was  
du dankbar bist.

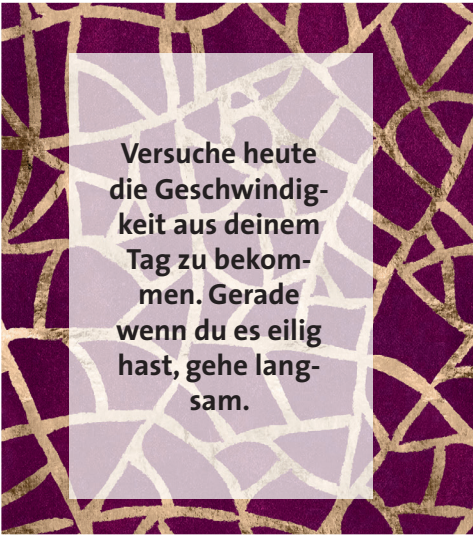
7



Wenn es draußen  
regnet, schneit  
oder neblig ist  
ist das Sofa der  
richtige Platz zum  
Kuscheln. Nimm  
dir eine Decke  
und mach es dir  
mit einer Wärm-  
flasche bequem.

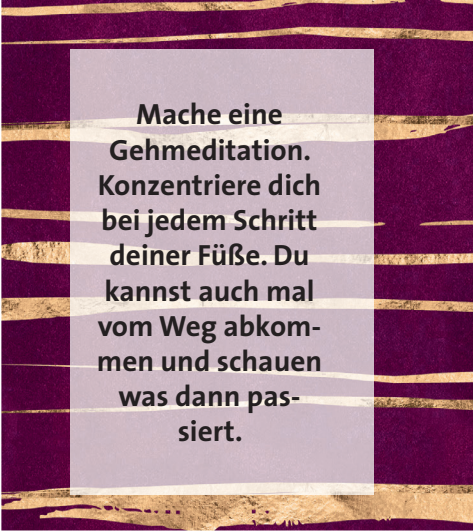
8





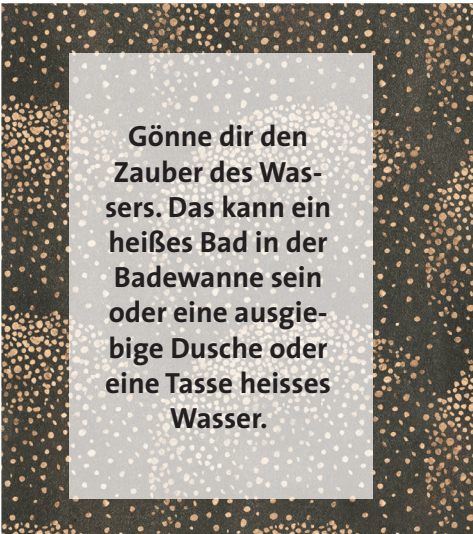
Versuche heute die Geschwindigkeit aus deinem Tag zu bekommen. Gerade wenn du es eilig hast, gehe langsam.

9



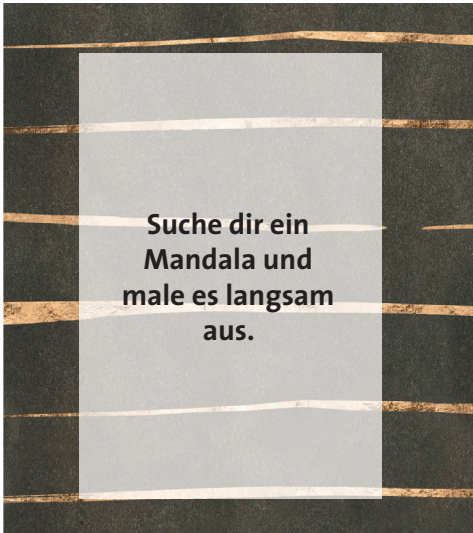
Mache eine Gehmeditation. Konzentriere dich bei jedem Schritt deiner Füße. Du kannst auch mal vom Weg abkommen und schauen was dann passiert.

10



Gönne dir den Zauber des Wassers. Das kann ein heißes Bad in der Badewanne sein oder eine ausgiebige Dusche oder eine Tasse heisses Wasser.

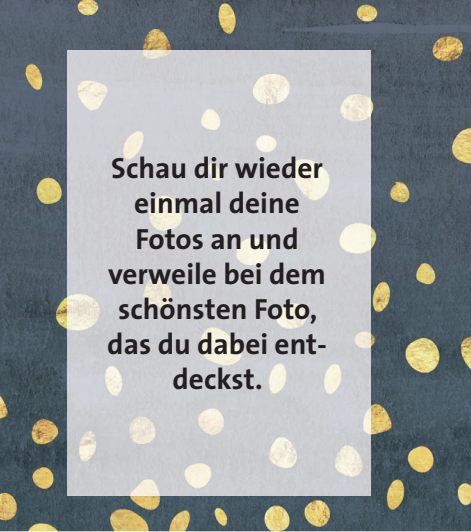
11



Suche dir ein Mandala und male es langsam aus.

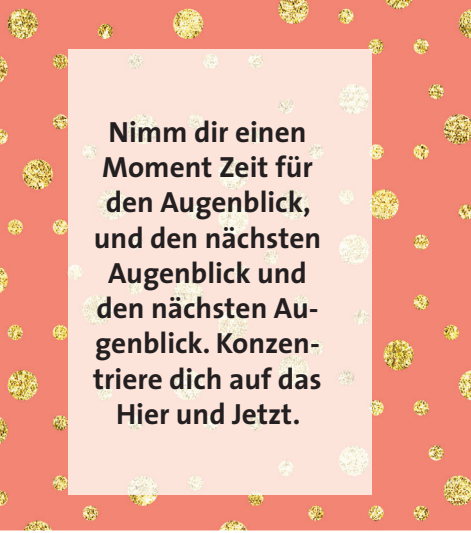
12





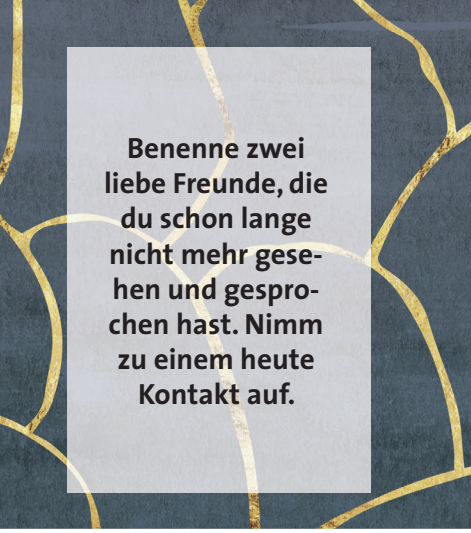
Schau dir wieder  
einmal deine  
Fotos an und  
verweile bei dem  
schönsten Foto,  
das du dabei ent-  
deckst.

13



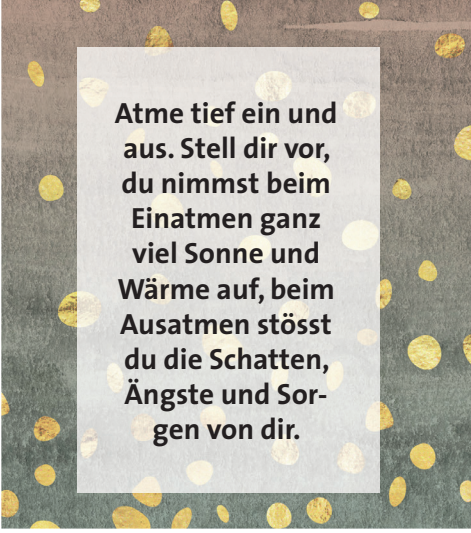
Nimm dir einen  
Moment Zeit für  
den Augenblick,  
und den nächsten  
Augenblick und  
den nächsten Au-  
genblick. Konzen-  
triere dich auf das  
Hier und Jetzt.

14



Benenne zwei  
liebe Freunde, die  
du schon lange  
nicht mehr gese-  
hen und gespro-  
chen hast. Nimm  
zu einem heute  
Kontakt auf.


15



Atme tief ein und  
aus. Stell dir vor,  
du nimmst beim  
Einatmen ganz  
viel Sonne und  
Wärme auf, beim  
Ausatmen stösst  
du die Schatten,  
Ängste und Sor-  
gen von dir.

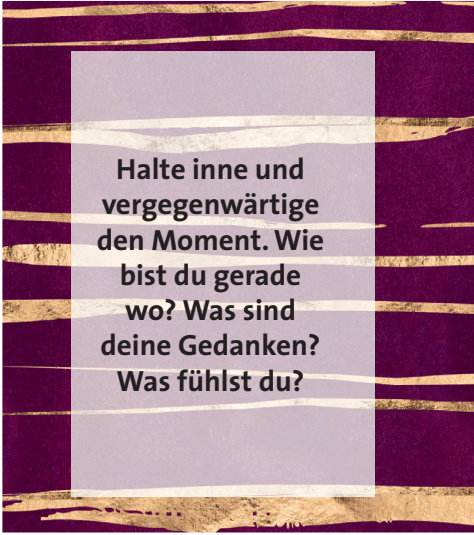
16





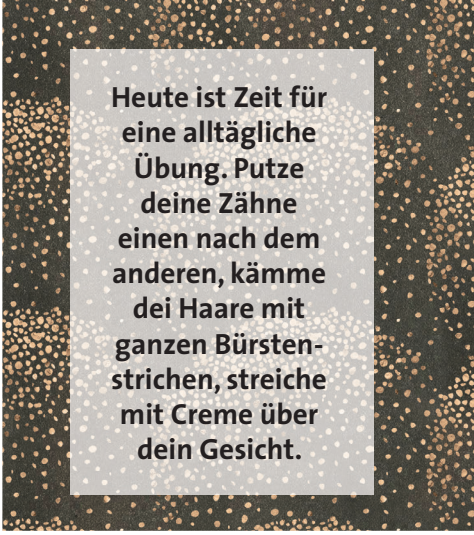
Nimm heute eine  
Mahlzeit ganz  
bewusst in Stille  
ein.

17



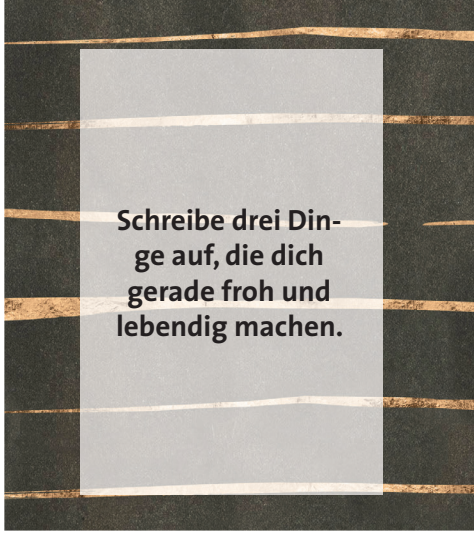
Halte inne und  
vergegenwärtige  
den Moment. Wie  
bist du gerade  
wo? Was sind  
deine Gedanken?  
Was fühlst du?

18



Heute ist Zeit für  
eine alltägliche  
Übung. Putze  
deine Zähne  
einen nach dem  
anderen, kämme  
dei Haare mit  
ganzen Bürsten-  
strichen, streiche  
mit Creme über  
dein Gesicht.

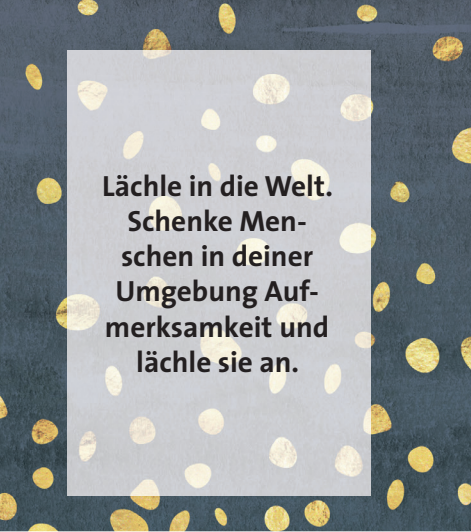
19



Schreibe drei Din-  
ge auf, die dich  
gerade froh und  
lebendig machen.

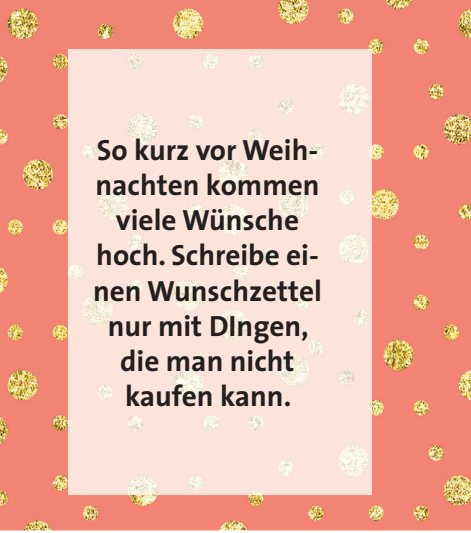
20





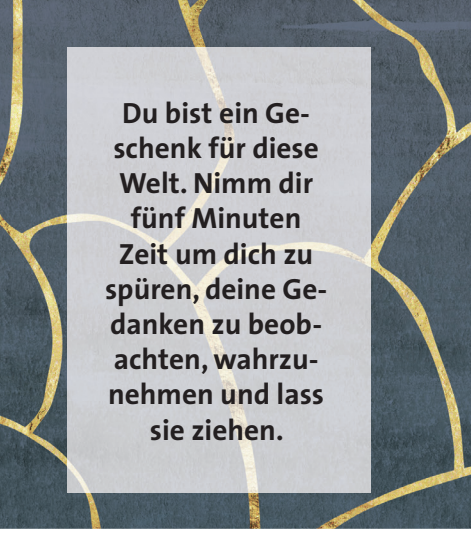
Lächle in die Welt.  
Schenke Men-  
schen in deiner  
Umgebung Auf-  
merksamkeit und  
lächle sie an.

21



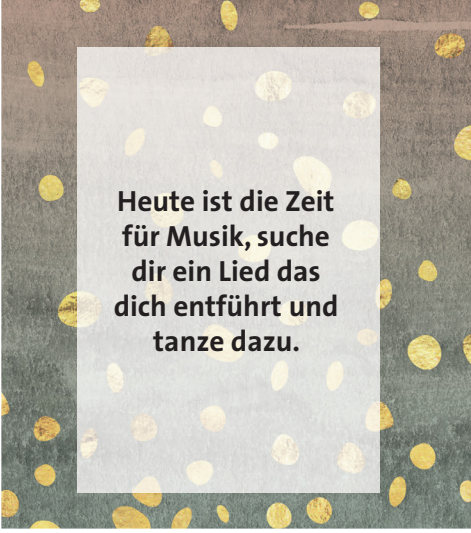
So kurz vor Weih-  
nachten kommen  
viele Wünsche  
hoch. Schreibe ei-  
nen Wunschzettel  
nur mit Dingen,  
die man nicht  
kaufen kann.

22



Du bist ein Ge-  
schenk für diese  
Welt. Nimm dir  
fünf Minuten  
Zeit um dich zu  
spüren, deine Ge-  
danken zu beob-  
achten, wahrzu-  
nehmen und lass  
sie ziehen.

23



Heute ist die Zeit  
für Musik, suche  
dir ein Lied das  
dich entführt und  
tanze dazu.

24