



AKTIONSKALENDER: ACHTSAMER MÄRZ 2020



SONNTAG

1 Nimm dir vor, achtsam und liebevoll zu leben

8 Heute keine Pläne. Entschleunige und sei spontan

15 Halte inne, um 10 Minuten lang nur den Wolken zuzuschauen

22 Heute hast du bildschirmfrei. Genieße die Zeit, die so entsteht

29 Beachte heute deine Hände und alles, was sie dir ermöglichen

MONTAG

2 Geh nach draußen und finde fünf schöne Dinge

9 Atme heute tief durch, bevor du jemandem antwortest

16 Tu etwas Kreatives, in das du dich ganz vertiefst

23 Nimm einen anderen Weg und achte darauf, was anders aussieht

30 Geh gedanklich durch deinen Körper und bemerke, was er fühlt

DIENSTAG

3 Kultiviere heute eine liebevolle Freundlichkeit anderen gegenüber

10 Trinke eine Tasse Tee oder Kaffee mit ganzer Achtsamkeit

17 Schau dich um und finde drei ungewöhnliche oder erfreuliche Dinge

24 Achte darauf, wann du müde wirst und mach direkt eine Pause

31 Beobachte heute die Natur. Auch in der Stadt ist überall Leben

MITTWOCH

4 Beginne den Tag mit Dankbarkeit für dein Leben und deinen Körper

11 Wie sprichst du mit dir selbst? Bemüh dich, freundlich zu sein

18 Wenn du dich gehetzt fühlst, werde bewusst langsamer

25 Liste alle Dinge auf, die dir bisher selbstverständlich schienen

DONNERSTAG

5 Atme heute jede Stunde drei Mal ruhig ein und aus

12 Nimm die Kühle einer Brise oder die Wärme der Sonne wahr

19 Höre heute jemandem aus ganzem Herzen zu

26 Nimm deine Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten oder zu ändern

FREITAG

6 Iss aufmerksam. Genieße Geruch, Geschmack und Textur des Essens

13 Halte inne, atme und nimm wahr. Wiederhole das regelmäßig

20 Fröhlichen Weltglückstag! dayofhappiness.net

27 Mach früher Feierabend und nutze die Zeit zum Entspannen

SAMSTAG

7 Höre ein Musikstück, ohne etwas anderes zu tun

14 Genieße es, heute alle Aufgaben achtsamer zu erledigen

21 Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens

28 Denke heute an alle Menschen, die du liebst und die dir wichtig sind

"Achtsamkeit bedeutet, wach zu sein. Sie bedeutet, zu wissen, was man tut"

- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org