



AKTIONSKALENDER: ACHTSAMER MÄRZ 2021



MONTAG

1 Nimm dir vor, achtsam und liebevoll zu leben

8 Iss achtsam. Genieße Geruch, Geschmack und Textur des Essens

15 Halte inne, atme und nimm wahr. Wiederhole es regelmäßig

22 Nimm einen anderen Weg, achte darauf, was anders aussieht

29 Achte darauf, was funktioniert und sei dankbar, dass es so ist

DIENSTAG

2 Geh nach draußen und finde fünf schöne Dinge

9 Atme tief durch, bevor du jemandem antwortest

16 Tu etwas Kreatives, in das du dich ganz vertiefst

23 Nimm deine Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten

30 Spüre genau hin, wie dein Körper sich anfühlt

MITTWOCH

3 Schätze deinen Körper und sei dankbar für dein Leben

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

17 Schau dich um und finde drei interessante Dinge

24 Beachte deine Hände und alles, was sie dir ermöglichen

31 Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens

DONNERSTAG

4 Wie sprichst du mit dir selbst? Sei freundlich zu dir

11 Trinke eine Tasse Tee oder Kaffee mit ganzer Achtsamkeit

18 Wenn du in Eile bist, werde bewusst langsamer

25 Liste alle Dinge auf, die dir selbstverständlich schienen

FREITAG

5 Atme heute jede Stunde drei Mal ruhig ein und aus

12 Höre jemandem genau zu. Was sagt er wirklich?

19 Sei liebevoll und freundlich anderen gegenüber

26 Achte darauf, wann du müde wirst und mach eine Pause

SAMSTAG

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

13 Halte inne, um 10 Minuten nur den Wolken zuzuschauen

20 Fröhlichen Weltglückstag! dayofhappiness.net

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

SONNTAG

7 Mach heute keine Pläne und nimm wahr, wie sich das anfühlt

14 Genieße es, alle Aufgaben achtsamer zu erledigen

21 Höre ein Musikstück, ohne etwas anderes zu tun

28 Schätze die Natur um dich herum, wo immer du bist

"Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns in jedem Moment ganz darauf einlassen, präsent zu sein"

- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/achtsamer-maerz

Glücklicher • Freundlicher • Gemeinsam