

Der Achtsamkeitskalender

Ich wünsche Euch eine schöne, achtsame Zeit bis zur Wintersonnenwende, liebe Grüße, Julia.

Dezember

2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Begegne dem heutigen Tag mit einem Lächeln.	2 Genieße einen schönen Spaziergang.	3 Mach es dir gemütlich und genieße ganz bewusst eine Tasse Tee.
4 Iss ein Stückchen Schoki so langsam es geht und spür dabei in Dich.	5 Ruf einen Freund an und quatsch mal wieder ausgiebig mit ihm.	6 Verstecke einen kleinen Zettel mit lieben Worten auf der Arbeit, so dass sich der Finder freuen darf.	7 Fokussiere Dich einen Moment bewusst auf die Geräusche um Dich herum.	8 Hol ein Fotoalbum raus und erinnere dich an ganz besondere Momente.	9 Schalte heute für eine Stunde dein Handy aus oder leg es beiseite und genieße die Stille.	10 Nimm dir Zeit für ein leckeres Frühstück und einen achtsamen Start in den Tag.
11 Mach ein Foto von etwas, das Dich glücklich macht.	12 Zünde eine Kerze an und konzentriere dich für ein paar Minuten ganz auf die wohlige Wärme.	13 Setze dich gemütlich hin und notiere dir mindestens 3 Dinge, die du heute gut gemacht hast!	14 Koch dein Lieblingsessen und genieße jeden Bissen.	15 Schreibe einen Wunschzettel nur mit Dingen, die man nicht kaufen kann.	16 Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist	17 Gönn dir eine Auszeit bei einem Bad oder einer heißen Dusche.
18 Nimm Dir einen Moment Zeit und konzentrier Dich auf Deine Gedanken. Nimm sie wahr und dann lass sie ziehen.	19 Plane heute mal 10 Minuten Nichtstun ein.	20 Sende jemandem, der es in diesem Jahr besonders gebrauchen kann, einen Gruß per Post.	21 Versuche dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Nimm wahr wie die Luft strömt und dein Körper sich durch die Atmung bewegt.	22 Heute ist der Tag der Wintersonnenwende: Das Licht kehrt zurück und die Tage werden wieder länger.	23	24