



Jeden Tag ein
Moment für Dich

24 ACHTSAMKEITSIDEEN



DEIN ADVENTSKALENDER IM BUCH

hallo & herzlich willkommen

zu deinem Adventskalender.

Dieser Adventskalender möchte dich begleiten durch diese besondere Zeit.

Diese Zeit, in der wir uns immer Ruhe, Einkehr & Gelassenheit wünschen, und die vor lauter Planungen, Besorgungen & Erwartungen regelmäßig noch hektischer verläuft als der ganze Rest des Jahres.

In dieser Zeit möchte dir dieser Kalender ein Stück Ruhe zurück geben, bzw. dich dazu inspirieren, dir inmitten all dieser Einflüsse regelmäßig ein Stück Ruhe zu nehmen. Es dir einzurichten. Für dich zu sorgen.

Dieser Kalender wird nicht deinen ganzen Tag verändern, aber wenn du dir einmal am Tag etwas Zeit für dich nimmst, wird das dem Tag eine ganz andere Richtung geben.

Also, bist du dabei?

Manche Ideen mögen sich für dich sehr herausfordernd anhören, andere nahezu lächerlich einfach. Hör nicht auf deinen Verstand, auf den ersten Eindruck. Probiere es lieber aus und schau ganz unvoreingenommen, was es mit dir macht.

Vielleicht findest du an dem einen oder anderen Tag wirklich keine Zeit, vielleicht gefällt dir die eine Idee so gut, dass du sie an mehreren Tagen für dich einschiebst. Schau, wie es dir damit geht!

Du sollst nicht in Stress geraten und auch noch diese Impulse "abarbeiten" müssen.

Für alle Impulse gilt:

Tu nur, was dir gut tut. Wenn es sich für dich nicht gut anfühlt oder sogar Schmerzen bereitet, höre auf.



Um besser zu verstehen, was in uns vorgeht, ist es manchmal hilfreich Dinge, Erlebnisse & Erfahrungen aufzuschreiben.

Vielleicht magst du dir ein schönes Notizbuch griffbereit legen, um deine Erfahrungen in diesem Advent aufzuschreiben.

So kannst du sogar Erfahrungen vergleichen, wenn du Impulse mehrfach umsetzt, oder es noch nach der Adventszeit weiterführst.

Am Ende des Buches findest du ein Türschild zum Ausschneiden. Dieses kannst du nutzen, um besser ungestörte & achtsame Momente im Advent zu erleben.

Des Weiteren findest du ein Rezept für ein Entspannungsgetränk, das meiner Erfahrung nach immer schmeckt, und eine Vorlage für DEINEN Wunschzettel.

Ich wünsche dir viel Freude und eine entspannte Adventszeit.

Herzliche Grüße,

christina

1. Dezember

deine Tasse
Tee



deine Tasse Tee

Wann hast du dir zum letzten Mal Zeit genommen eine Tasse Tee in wirklicher Ruhe und mit Genuss zu trinken? Es dauert nicht lange und kann so entspannend sein. Probier es doch gleich mal aus.

Vorbereitung

Sorge dafür, dass du in den nächsten Minuten nicht gestört wirst.

Läute dann ganz bewusst deine Me-Time ein und stelle dich darauf ein mit allen Sinne wahrzunehmen und ganz bei dir und deinem Tee zu bleiben.

Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, hole sie sanft wieder zurück ins Hier und Jetzt und zu deinem Tee.



Und schon kann es losgehen:

1. Nimm deine Lieblingstasse aus dem Schrank und atme tief durch.

2. Setze Wasser auf. Bleib ganz bei dir, während du darauf wartest, dass das Wasser kocht. Lass dich nicht ablenken, nicht von der Spülmaschine, nicht von dem Telefon oder der Türklingel.

3. Lass dich intuitiv oder von deiner Nase leiten: Welcher Tee (oder Kaffee) darf es heute sein, jetzt in diesem Moment? Rieche schon einmal daran, schaue ihn an, bevor du in die Tasse füllst.

4. Wenn das Wasser kocht, brühe den Tee auf und warte. Warte geduldig, bleib im Hier und Jetzt. Wenn deine Gedanken abschweifen, hol sie geduldig zurück.

5. Noch während dein Tee zieht, kannst du die Tasse in die Hand nehmen, dich daran wärmen. Spüre die Wärme in deinen Händen.

6. Rieche auch schon daran, lass den Wasserdampf dein Gesicht berühren. Wie fühlt sich das an?

7. Nimm den ersten Schluck ganz achtsam. Schmecke hin, halte den Schluck für einen Moment im Mund und beobachte dann, wie er den Hals hinunterläuft.

8. Trinke die anderen Schlucke langsam, ganz bewusst und genieße die Wärme und die Zeit, die du dir gerade nimmst!

9. Bevor du wieder in den Alltag zurückkehrst, atme noch einmal tief durch und beende so bewusst deine Me-Time.



Wunschzettel

mal ehrlich

Was wünschst du dir wirklich?

Eine neue Handtasche oder die
teuren Ohrringe?

Vermutlich nicht!

Aber weißt du, was du dir wirklich
wünschst?

Wenn du ganz ehrlich bist?

Nimm dir die Zeit.

Denke drüber nach
& schreib es auf.

Vielleicht ist das schon
ein guter Vorsatz für das
neue Jahr!

