

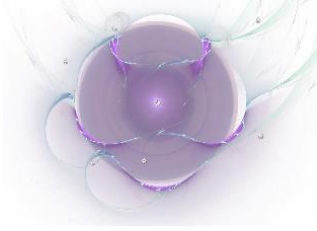
„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

Mein persönliches 7 Tage Achtsamkeitstagebuch
mit 10 Achtsamkeitsübungen



Erkenne, was Dir gut tut, und trenne Dich von dem, was Dir schadet.
Dein Leben erhält eine neue ganz andere Bedeutung und neue
Qualität und viel weniger Stress.
Dieser Planer, hilft dir positive Gewohnheiten zu entwickeln, mehr
Dankbarkeit, Optimismus & Selbstliebe in dein Leben zu bringen!





*Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)*

Achtsamkeitstagebuch für 7 Tage

Montag:

- ❖ Mit diesem Gedanken bin ich heute aufgestanden*

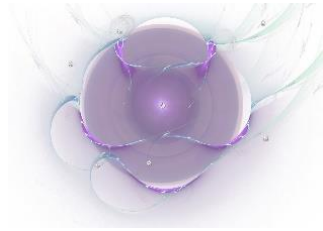
- ❖ Ich habe beschlossen, diesen Gedanken/Dingen weniger Beobachtung zu schenken und stelle ihnen*

- ❖ Folgenden positiven/anderen Gedanken zur Seite*

- ❖ Das habe ich heute für mich getan*

- ❖ So fühle ich mich heute (1 – 6)*





*Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)*

Dienstag:

❖ *Das lade ich heute in mein Leben ein*

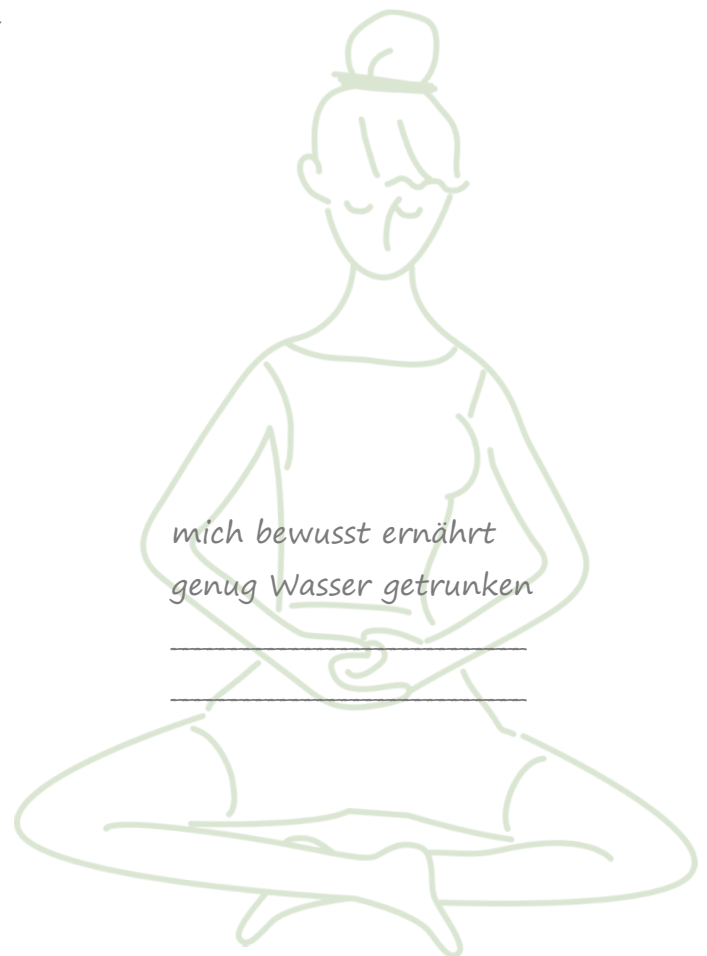
❖ *Dinge die mir heute gutgetan haben*

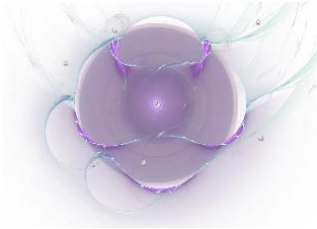
- 1.
- 2.
- 3.

❖ *Ich habe auf mich geachtet und*

*Letzte Nacht genug geschlafen
Bewusst geatmet
auf meine Gedanken geachtet
mich genug bewegt*

❖ *So fühle ich mich heute (1- 6)*





*Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)*

Mittwoch:

❖ *So würde ich mir den heutigen Tag wünschen*

❖ *Das hat mir heute gut an mir gefallen*

❖ *Ich habe heute auf mich geachtet und*

Letzte Nacht genug geschlafen

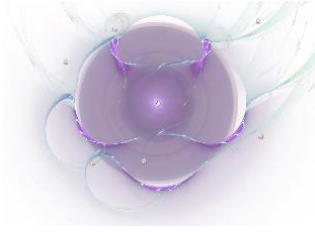
Bewusst geatmet

auf meine Gedanken geachtet

mich genug bewegt

❖ *So fühle ich mich heute (1- 6)*





*Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)*

Donnerstag:

❖ *So bin ich heute in den Tag gestartet*



Mir hat heute gutgetan

❖ *Das hat sich heute nicht gut angefühlt und warum*

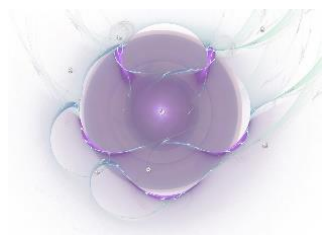
❖ *Ich habe heute auf mich geachtet und*

*Letzte Nacht genug geschlafen
Bewusst geatmet
auf meine Gedanken geachtet
mich genug bewegt*



*mich bewusst ernährt
genug Wasser getrunken*

❖ *So fühle ich mich heute (1- 6)*



„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

Freitag:

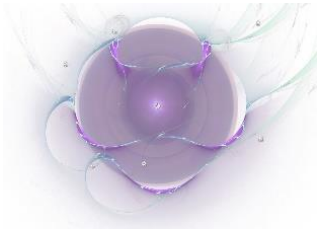
❖ Das möchte ich heute tun, um meinen Selbstwert zu stärken

❖ Hier hätte ich anders reagieren können oder es anders machen sollen

❖ Das war heute schön

❖ So fühle ich mich heute (1- 6)





*Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)*

Samstag:

- ❖ *Das wünsche ich mir für heute*

- ❖ *Nutze heute die 5 – Finger Methode*

DAUMEN: Eine Sache, auf die ich stolz bin

ZEIGEFINGER: Etwas Schönes in meinem Umfeld das mich inspiriert

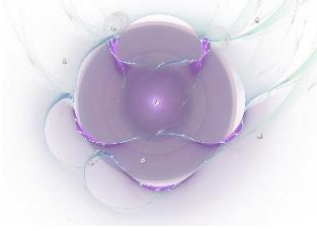
MITTELFINGER: Das habe ich heute Gutes für jemanden getan

RINGFINGER: Ein Mensch, der mir sehr nahesteht

KLEINER FINGER: Dafür bin ich heute dankbar

- ❖ *So fühle ich mich heute (1- 6)*





„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

Sonntag:

❖ Das möchte ich tun, um mich heute zufrieden zu fühlen

❖ Das beschäftigt mich heute Morgen

❖ Dafür bin ich heute dankbar

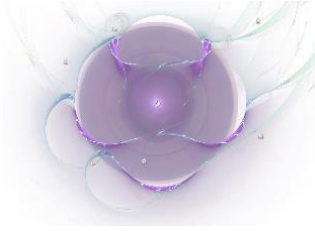
❖ Ich habe heute auf mich geachtet und

Letzte Nacht genug geschlafen
Bewusst geatmet
auf meine Gedanken geachtet
mich genug bewegt

mich bewusst ernährt
genug Wasser getrunken

❖ So fühle ich mich heute (1- 6)





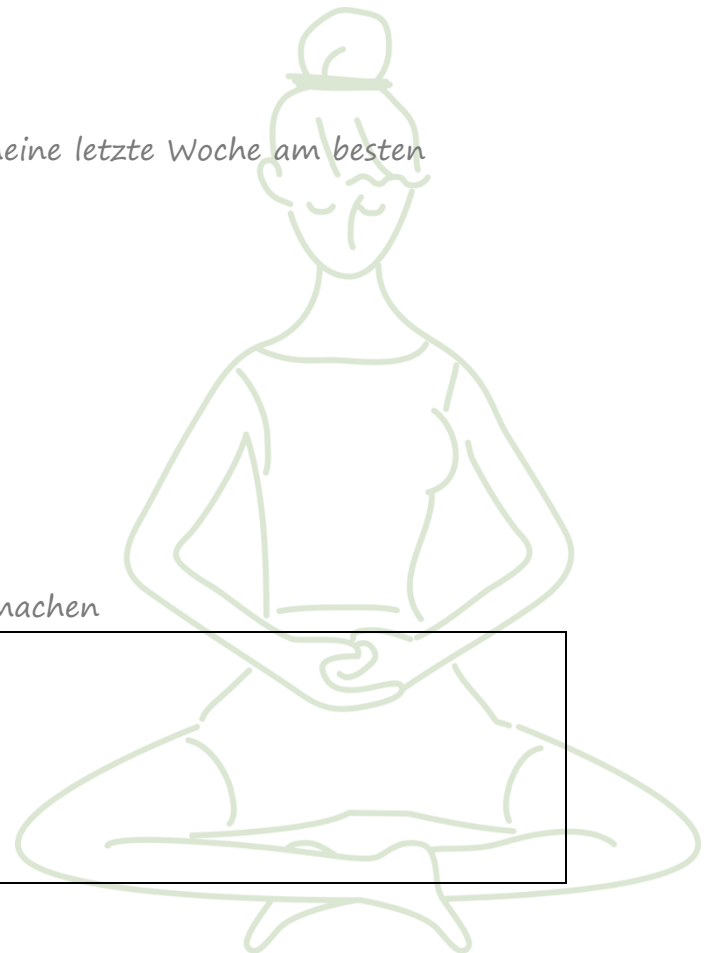
„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

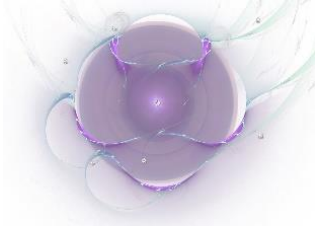
Wochenreflexion

- ❖ Das habe ich letzte Woche als schön empfunden
- ❖ Das habe ich als schlecht wahrgenommen oder davor hatte ich Angst
- ❖ Dieses Wort/Farbe/Symbol beschreibt meine letzte Woche am besten

Wochenplanung

- ❖ Das möchte ich nächste Woche anders machen





„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

Achtsamkeitsübungen

1.)

Bleibe am Morgen einen Moment Liegen und spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt es sich an, im noch warmen Bett zu liegen? Nimm jetzt deine Umgebung wahr, was siehst, hörst, riechst du? Wie fühlt sich der noch frische Morgen an?

2.)

Bevor du von einer Aktivität zur anderen übergehst, zähle von 10 runter und schließe die letzten Aktivitäten bewusst ab, bevor du mit der neuen beginnst.

3.)

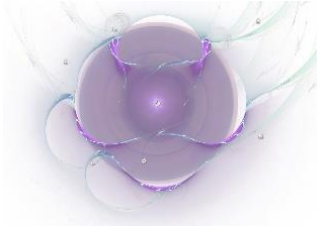
Wenn du dich ärgerst, schlecht fühlst oder gestresst, beobachte deine Gefühle genau und hinterfrage warum du in dieser Situation so fühlst?

4.)

Achte beim Gehen darauf, wie deine Fußsohlen den Boden berühren, wie deine Füße wieder vom Boden abheben und ihn dann wieder neu berühren.

5.)

Stell dir beim Duschen vor, wie alle deine Sorgen mit dem Abwasser in den Abfluss fließen und mit dem Wasser aus dem Duschkopf neue Energie in dich fließt



„Achtsamkeit ist nicht schwierig,
wir müssen uns nur daran erinnern,
achtsam zu sein“ (Sharon Salzberg)

Achtsamkeitsübungen

6.)

Wenn du eine Nachricht auf deinem Handy bekommst, halte einen Moment inne, bevor du sie öffnest. Wie fühlt sich dieser Moment an – Spürst du Unruhe oder Vorfreude?

7.)

Wie würdest du reagieren, wenn dein bester Freund/Freundin sich so verhält wie du? Wenn dir dabei auffällt, dass du mit dir selbst viel härter ins Gericht gehst. Spüre nach, warum das so ist.

8.)

Achte auf deine Haltung. Entspricht sie dem, was du bewirken und fühlen willst – dich entspannen, produktiv sein? Nimm die entsprechende Haltung an.

9.)

Achte beim Betreten eines Raumes auf seine Energie. Wie fühlt sich der Raum an? Fühlst du dich gut oder macht er dich unruhig?

10.)

Halte über den Tag hinweg immer wieder inne, ob du eine Pause benötigst. Anfangs darfst du dir auch gerne einen Wecker stellen, damit du nicht vergisst, eine Pause zu machen. Dann kurz Schultern kreisen lassen, Hände ausschütteln, aufstehen und ein paar Schritte gehen.

