

Herbst-Achtsamkeits-Tagebuch & Checkliste

Druckbare Übersicht der 10 Übungen als Schnellcheck und Platz zum Notieren deiner Herbst-Gedanken.

1. Atme tief ein: Fühle die kühle Luft
2. Nimm dir eine heiße Tasse Tee
3. Höre auf das Geräusch des Regens
4. Spüre deine Füße fest am Boden
5. Beobachte einen fallenden Blatt
6. Schließe die Augen für 60 Sekunden
7. Lächle bewusst in dein Glas
8. Zähle drei Dinge, die warm sind
9. Halte deine Hände ineinander
10. Nenne drei Farben dieses Tages

Mehr Impulse: affirmationen24.de/