Checkliste: Achtsames Sehen im Alltag

Eine kompakte Übersicht der 8 Übungen als druckbare Karteikarten für den schnellen Griff in stressigen Momenten.

1. Die 3-Sekunden-Pause vor dem Aufstehen

2. Farben in der Küche entdecken

3. Schatten als Kunstwerk betrachten

4. Details im eigenen Gesicht spüren

5. Lichtreflexe auf dem Boden beachten

6. Bewegung im Raum wahrnehmen

7. Objekte ohne Namen benennen

8. Den Horizont langsam abtasten

Mehr Impulse: affirmationen24.de/