

Hallo! Achtsamkeit hilft dir auch, deine Stärken und Schwächen besser einzuschätzen und mit deinen Gedanken über dich selbst entsprechend umzugehen.



Deine Liebe zu dir selbst, ist wie die Wurzeln eines Baumes. Sie macht dich stark und lässt deine Fähigkeiten wachsen. Male den Baum aus* und schmücke ihn mit Blättern und Blüten, in die du die Eigenschaften und Fähigkeiten schreibst, die du ganz besonders an dir magst.



Sprich mit auch deinen Eltern oder einem Freund oder einer Freundin: Wie sehen die dich? Füge auch deren Beobachtung dem Baum hinzu.

* Du kannst natürlich auf einem leeren Blatt auch deinen eigenen Baum malen.



4.2 Achtsam Essen

Konntest du beim achtsamen Essen einen Unterschied im Vergleich zum achtsamen Essen vor einigen Wochen feststellen? Beschreibe die Unterschiede!

4.7 Gedanken abschütteln

Ist es dir gelungen, bei der Schüttelübung nicht nur den Körper zu schütteln, sondern auch deine Gedanken durchzuschütteln und die loszulassen und abzuschütteln, die dich belasten und dir nicht hilfreich sind?

4.6 Die STOP-Technik gegen Stress

STOP-Technik: Hast du die STOP-Technik schon ausprobiert oder sogar gezielt eingesetzt? Wann? Wo? In welcher Situation? Was ist dir aufgefallen? Schreibe alles hier auf!



Gab es auch in dieser Woche wiederkehrende Gedanken oder Gefühle, die du während der Meditation hattest?



Hast du Fragen?

Achtsamkeit im Alltag

Liste deiner achtsamen Tätigkeiten. Was willst du diese Woche noch dazunehmen?

Erste Tätigkeit: Zähneputzen

Zweite Tätigkeit: _____

Dritte Tätigkeit: _____



Es freut mich, dass du noch immer dabei bist!