

Hallo! In dieser Woche geht es darum, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst, und wie dir das im täglichen Leben hilft.
Schön, dass es dich gibt.



2.1 Achtsam Essen

Hat dir das achtsame Essen Spaß gemacht? Welche Beobachtungen hast du dabei gemacht?

Oft essen wir zu schnell und schlucken zu hastig, ohne genau auf den Geschmack zu achten. Wenn man selbst kocht oder backt, ist man sich all der Zutaten bewusst und nimmt beim Essen viel mehr Geschmackrichtungen wahr. Versuche doch mal das folgende Rezept!

Zutaten

90 g Mehl
50 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Ei
½ TL Vanillezucker
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g Schokolade (weiß oder dunkel), gehackt
50 g getrocknete Cranberries oder gehackte Nüsse



Ergibt 5 - 9 Kekse je nach Größe.

Zubereitung

1. Butter, Zucker und Ei mit einem Schneebesen schaumig rühren.
2. Mehl, Backpulver und Salz dazu geben und ebenfalls verrühren.
3. Schokolade und Cranberries oder Nüsse vorsichtig unterrühren.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Häufchen aus Teig darauf setzen.
5. Bitte einen Erwachsenen, das Blech in den heißen Backofen bei 170°C zu schieben.
6. 10-15 Minuten backen, bis die Kekse ganz leicht gold-gebräunt sind. Achtung: die Kekse sind dann noch weich und werden erst beim Abkühlen hart.

Wie schmecken die Kekse? Welche Geschmäcker kannst du schmecken? Sind sie weich oder hart? Erkennst du einzelne Zutaten?

Wie erging es dir beim achtsamen Zähneputzen? Warst du mit deinen Gedanken immer bei der Sache? Wenn nicht, welche Gedanken waren dann in dir?



??

? Hast du Fragen oder Gedanken, die du aufschreiben möchtest, um diese nicht zu vergessen?



Welche Erfahrungen hast du beim Meditieren gemacht? Wie gehst du damit um, wenn Gedanken während der Meditation aufkommen?

Gibt es bestimmte Gedanken oder Gefühle, die dir aufgefallen sind, die vielleicht auch regelmäßig wiederkehren?

2.6 Herz-Meditation

Konntest du dich auf die Herzmeditation einlassen und richtig tief in dein Herz hineinspüren und ihm zuhören, was es dir zu sagen hat?



Denk an das achtsame Zähneputzen!