

# Achtsamer März 2025

## SAMSTAG

1 Geh heute achtsam und freundlich durch den Tag

8 Iss heute achtsam und schmecke und rieche genau was du zu dir nimmst

15 Halte inne. Atme. Nimm wahr. Wiederhole das regelmäßig

22 Sei achtsam und schau, was du heute alles geschafft hast

29 Wähle heute einen anderen Weg und schau, was dir auffällt

## SONNTAG

2 Nimm drei Dinge wahr, die du in der Natur schön findest

9 Atme tief ein und aus, bevor du anderen antwortest

16 Vertief dich in eine interessante oder kreative Tätigkeit

23 Lass dich ohne Bewertung auf deine Gefühle ein

30 Scanne deinen Körper im Geiste und nimm wahr, wie er sich anfühlt

## MONTAG

3 Fange deinen Tag mit Wertschätzung für dich und dein Leben an

10 Geh raus und nimm wahr, wie sich das Wetter auf deinem Gesicht anfühlt

17 Sieh dich um und entdecke drei Dinge, die du interessant findest

24 Schätze deine Hände und all die Dinge, die du mit ihnen tun kannst

31 Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens

## DIENSTAG

4 Achte darauf, wie du zu dir selbst sprichst und sei freundlich zu dir

11 Sei präsent, während du deine Tasse Tee oder Kaffee trinkst

18 Plane heute nichts und beachte, wie sich das anfühlt

25 Richte deine Aufmerksamkeit auf die guten Dinge des Lebens

## MITTWOCH

5 Erinnerung dich an Menschen, die dir wichtig sind und sende ihnen deine Liebe

12 Höre jemandem aufmerksam zu und höre zu, was er sagt

19 Kultiviere heute ein Gefühl der liebevollen Güte gegenüber anderen

26 Verbringe heute weniger Zeit vor dem Bildschirm

## DONNERSTAG

6 Wenn du dich in Eile befindest, bemühe dich, ruhiger zu werden

13 Halte heute ein paar Minuten inne, um den Himmel oder die Wolken zu beobachten

20 Was könnte dich und andere heute glücklich machen? Heute ist Weltglückstag!

27 Schätze die Welt um dich herum, egal wo du bist

## FREITAG

7 Atme heute während des Tages regelmäßig drei Mal tief durch

14 Finde Wege, um dich an deinen Aufgaben zu erfreuen

21 Hör dir ein Musikstück an und nimm jedes Instrument wahr

28 Nimm wahr, wenn du müde bist und lege alsbald eine Pause ein

