

Mehr Achtsamkeit



in deinem Alltag



HALLO!

Nimm dir gerne die Zeit und nutze dieses kleine Workbook für dich. Das ist eine tolle Möglichkeit dein Herz, deinen Geist und deinen Körper achtsamer zu betrachten. Es unterstützt dich in deinem Alltag und gibt dir die Möglichkeit, eine kleine Auszeit zu genießen um achtsamer zu werden. Hab Freude daran und genieße den Moment!

Enjoy!

Alles Liebe für DICH
Deine Martina



www.martina-schachner.at

ANERKENNUNG

Schreib auf, wofür du dich heute anerkennst

































SCHREIB DIR SELBST EINEN BRIEF

Liebe(r) _____

Ich möchte mich bei dir bedanken für das wundervolle Leben, das wir gemeinsam haben.

Wir haben das beste draus gemacht.

Danke dfgür, dass du so wunderbar bist!



LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

- :) Wann hast du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?
- :) Wer oder was hat dich zum Lachen gebracht?
- :) Welcher Film hat dich am meisten zum Lachen gebracht?
- :) Wer von deiner Familie/Freunden bringt dich zum Lachen?
- :) Verrückt, aber bringt dich jetzt mal selbst zum Lachen!

In 30 Sekunden wird dein Serotoninlevel steigen!

SCHAU AUS DEM FENSTER



*Was kannst du beobachten? **Schreib jedes Detail auf.**
Das ist eine gute Übung für dein Gehirn!*



DINGE, DIE DU IN DEINER FREIZEIT TUN SOLLTEST..

- ✓ Ruf jemanden an, den du schon lange anrufen wolltest..
- ✓ Schreib einen Freund ein paar nette Worte.
- ✓ Höre Musik, sing laut mit oder tanze dazu.
- ✓ Sei kreativ: Malen, Töpfern, Gärtnern,...
- ✓ Geh in die Natur und empfangе ALLES was sich zeigt.
- ✓ Nimm ein Bad, meditiere oder lies ein tolles Buch.

TIPP

WERTSCHÄTZUNG IST BALSAM
FÜR DIE SEELE - DIR UND ALLEM
GEGENÜBER
VERGISS NIEMALS:
DU BIST GENUG

