

Mein Achtsamkeitskalender

30 Tage Achtsamkeit für Mamas

Achtsam sein geht auch im Alltag mit Kleinkindern – deshalb habe ich eine 30-Tage-Challenge entwickelt, die auch Mamas ohne Zeit in ihren Alltag integrieren können. Alle anderen natürlich dürfen sich auch gerne eingeladen fühlen.

Jeder kann seine eigenen 30 Tage Achtsamkeit dann beginnen, wenn er das möchte. Es kann eine Art Adventskalender für euch sein ab 01. Dezember oder ihr beginnt einfach dann, wenn ihr euch etwas Gutes tun wollt. Einmal pro Jahr oder mehrmals – das bleibt euch überlassen.

Den täglichen Impuls kann und soll jeder so in seinen Alltag integrieren, wie er das möchte. Egal, ob einmal kurz oder mehrere Male länger – wir gönnen unserem Geist und Körper mit jeder Sekunde, die wir achtsam sind, etwas Gutes.

Die Impulse sind bewusst offengehalten und jeder kann sie so interpretieren, wie es für ihn richtig ist. Kein Schritt ist zu klein. Zu wenig ist nur, gar nichts zu tun, und überhaupt nicht aus dem alltäglichen Hamsterrad auszubrechen.

Manches wird uns leichtfallen, manches schwer. Manches wird später wiederkehren und wir werden uns vielleicht zeitversetzt damit beschäftigen.

Zusätzlich zu den mentalen Übungen empfehle ich, dass ihr auch euren Körper etwas in Schwung bringt. Daher hänge ich noch einen Plank-Kalender an diese Datei an.

Druckt euch die beiden Seiten mit den Kalendern am besten aus und legt sie an einen Ort, an dem er euch mehrmals täglich ins Auge fällt.

<p>1</p> <p>Nimm mehrmals täglich fünf lange Atemzüge. & Übungen</p>	<p>2</p> <p>Iss bewusst, kau länger als sonst. & Übungen</p>	<p>3</p> <p>Achte auf winzige Details im Hier und Jetzt. & Übungen</p>	<p>4</p> <p>Leg das Handy öfter bewusst zur Seite. & Übungen</p>	<p>5</p> <p>Begegne Mitmenschen höflich und freundlich. & Übungen</p>	<p>6</p> <p>Überdenke jeden negativen Gedanken bewusst. & Übungen</p>
<p>7</p> <p>Sprich weniger, höre mehr zu. & Übungen</p>	<p>8</p> <p>Genieße glückliche Momente bewusst, speichere sie aktiv im Herzen ab. & Übungen</p>	<p>9</p> <p>Hör in dich hinein: Wie fühlst du dich heute in deinem Alltag? & Übungen</p>	<p>10</p> <p>Mache dir selbst ein Kompliment. & Übungen</p>	<p>11</p> <p>Denke an deinen Lieblingsort. & Übungen</p>	<p>12</p> <p>Nimm einen Stein nach Hause, betrachte ihn genau. Behalte ihn mehrere Tage. & Übungen</p>
<p>13</p> <p>Gönn dir etwas Schönes. & Übungen</p>	<p>14</p> <p>Sage bewusst Nein, wenn du etwas nicht magst. & Übungen</p>	<p>15</p> <p>Melde dich bei einer lieben Person, mit der du zu wenig Kontakt hast. & Übungen</p>	<p>16</p> <p>Präg dir winzige Details im Badezimmer ein. & Übungen</p>	<p>17</p> <p>Mache fünf Minuten Pause. & Übungen</p>	<p>18</p> <p>Überrasche jemand anderen positiv. & Übungen</p>
<p>19</p> <p>Verrichte Dinge langsamer als sonst. & Übungen</p>	<p>20</p> <p>Was ist dein Lieblingstier? Und warum? & Übungen</p>	<p>21</p> <p>Tagesabschluss: Für welche Dinge bist du heute dankbar? & Übungen</p>	<p>22</p> <p>Geh mindestens eine Stunde früher ins Bett als sonst. & Übungen</p>	<p>23</p> <p>Lauf drinnen oder draußen eine Weile barfuß. & Übungen</p>	<p>24</p> <p>Lass abends Handy, Computer, Fernseher weg. & Übungen</p>
<p>25</p> <p>Zeig jemand, dass er dir wichtig ist. & Übungen</p>	<p>26</p> <p>Welche Eigenschaft schätzt du an dir? & Übungen</p>	<p>27</p> <p>Was ist deine Lieblingsfarbe? Und warum? & Übungen</p>	<p>28</p> <p>Ernähre dich einen Tag lang gesund. & Übungen</p>	<p>29</p> <p>Dusche aufmerksam. Wie fühlt sich das Wasser an? & Übungen</p>	<p>30</p> <p>Wirf etwas weg und mach dich so freier. & Übungen</p>



Planken

Tag 1	20 Sekunden	Tag 16	80 Sekunden
Tag 2	20 Sekunden	Tag 17	80 Sekunden
Tag 3	30 Sekunden	Tag 18	85 Sekunden
Tag 4	30 Sekunden	Tag 19	Pause
Tag 5	40 Sekunden	Tag 20	85 Sekunden
Tag 6	40 Sekunden	Tag 21	90 Sekunden
Tag 7	Pause	Tag 22	90 Sekunden
Tag 8	50 Sekunden	Tag 23	95 Sekunden
Tag 9	50 Sekunden	Tag 24	95 Sekunden
Tag 10	60 Sekunden	Tag 25	95 Sekunden
Tag 11	60 Sekunden	Tag 26	100 Sekunden
Tag 12	70 Sekunden	Tag 27	Pause
Tag 13	70 Sekunden	Tag 28	100 Sekunden
Tag 14	Pause	Tag 29	110 Sekunden
Tag 15	80 Sekunden	Tag 30	So lange wie möglich

Weitere Informationen findet Ihr unter

<https://muttiversum.com> und <https://muttiversum.com/21-tage-plankchallenge/>

Bei Fragen könnt ihr mir gern eine Mail schicken: post@muttiversum.com