

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



## Planken

<b>Tag 1</b>	20 Sekunden	<b>Tag 16</b>	80 Sekunden
<b>Tag 2</b>	20 Sekunden	<b>Tag 17</b>	80 Sekunden
<b>Tag 3</b>	30 Sekunden	<b>Tag 18</b>	85 Sekunden
<b>Tag 4</b>	30 Sekunden	<b>Tag 19</b>	Pause
<b>Tag 5</b>	40 Sekunden	<b>Tag 20</b>	85 Sekunden
<b>Tag 6</b>	40 Sekunden	<b>Tag 21</b>	90 Sekunden
<b>Tag 7</b>	Pause	<b>Tag 22</b>	90 Sekunden
<b>Tag 8</b>	50 Sekunden	<b>Tag 23</b>	95 Sekunden
<b>Tag 9</b>	50 Sekunden	<b>Tag 24</b>	95 Sekunden
<b>Tag 10</b>	60 Sekunden	<b>Tag 25</b>	95 Sekunden
<b>Tag 11</b>	60 Sekunden	<b>Tag 26</b>	100 Sekunden
<b>Tag 12</b>	70 Sekunden	<b>Tag 27</b>	Pause
<b>Tag 13</b>	70 Sekunden	<b>Tag 28</b>	100 Sekunden
<b>Tag 14</b>	Pause	<b>Tag 29</b>	110 Sekunden
<b>Tag 15</b>	80 Sekunden	<b>Tag 30</b>	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](mailto:post@muttiversum.com)