Achtsamkeitsübung

Wie achtsam gehst du durch deinen Tag?

Achtsamkeit ist in aller Munde – aber Hand aufs Herz:
Wie oft gelingt es uns wirklich, ganz im *Hier und Jetzt* zu sein – ohne uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen?

Hier findest du eine einfache Übung für zu Hause oder unterwegs.
Sie hilft dir, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, deine Sinne zu schärfen und dich selbst besser wahrzunehmen. Zähle die Dinge auf, die du wahrnimmst.

Du kannst die Übung überall machen – auch gedanklich. Lasse dir Zeit, nicht alles ist im ersten Moment offensichtlich.