



Das Leben ist wie eine Blume. Um zu blühen, braucht sie Pflege.“

Bewusst und achtsam Leben - kleine Inspirationshilfen:

- Kleidungsstücke in einer bunten Lieblingsfarbe tragen - trauen sie sich *farben-froh* zu sein
- Verabredung mit sich selbst zum ...
 - Frühstück (mit Kerze?)
 - achtsamen Spaziergang (was sehe ich? Was höre, fühle, rieche und schmecke ich?)
- Mal nur *eine* Sache ganz bewusst tun und genießen, z. B.:
 - Kochen...und danach essen (ohne Fernsehen oder Radio)
 - Musik hören
 - Mandalas ausmalen
 - dem Wind und den Vögeln zuhören
 - über etwas Alltägliches staunen, wie ein Kind (z. B. über den Fluss der Atmung, schöne Farben und Formen im Alltag entdecken, den Regen auf der Haut spüren, ...). („*Wenn man die Augen schließt, klingt der Regen wie Applaus*“ :-))
- Tagesrückblick
 - Was war heute positiv?
 - Wofür bin ich heute dankbar?
- Einfache Gymnastikübungen zur Lockerung
 - sich bewusst aufrichten und Schultern kreisen
 - Körper „ausschütteln“
- Der eigenen Kreativität Ausdruck verleihen:
 - Ein Bild malen, etwas zeichnen
 - Eine Geschichte, ein Gedicht, einen Brief schreiben
 - Eine Ecke in der Wohnung umdekorieren/Wohnung verschönern
 - Ein Musikinstrument erlernen/üben
- dem Körper etwas Gutes gönnen:
 - Ein Bad nehmen
 - meditieren
 - Massage annehmen... vom Partner/Partnerin!?
 - einen belebenden Duft riechen (als Creme, Parfum, Duschbad)
- ein spannendes Buch lesen und in eine andere Welt abtauchen
- ein Konzert oder Theater besuchen (geht aktuell auch bequem von zuhause aus!!)
- die Lieblingsfarbe im Alltag suchen... Welche Farben erfreuen mein Auge?
- Bewusst einen Menschen anlächeln, ihm freundlich in die Augen sehen (trotz Sicherheitsabstand) z. B. beim Bäcker, an der Bushaltestelle, im Supermarkt usw.

- Meine persönlichen Ideen, um Lebensfreude in meinen Alltag zu bringen: ...

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du in der Welt sehen möchtest“

Mahatma Gandhi