

### Bewusst und achtsam Leben - kleine Inspirationshilfen:

- Kleidungsstücke in einer bunten Lieblingsfarbe tragen - traue dich *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
  - 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, ....)
- 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
- 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:

