



8SAMKEIT 2 GO

Herzlich Willkommen zu deinem Ratgeber
Achtsamkeit to go.

Deine Achtsamkeitsübungen für eine ganze Woche

Maren Potschies

www.marenpotschies.de

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Mein Name ist Maren Potschies.
Ich bin Achtsamkeits-, Meditations- und
Yogalehrerin.

Mit diesem Workbook möchte ich dir den
Einstieg in einen bewußten und achtsamen
Alltag erleichtern.

Ich weiß, dass es manchmal unmöglich erscheint,
sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen. Der
Alltag mit Arbeit, ggf. Familie und all den
Verpflichtungen hat dich fest im Griff
.....scheinbar!

Denn für eine kleine Pause findest du immer
Zeit.
Dabei helfe ich dir gerne!





WAS IST ACHTSAMKEIT ÜBERHAUPT?

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben im gegenwärtigen Moment. Es bedeutet also, körperlich und geistig im Hier und Jetzt zu sein.

Die meiste Zeit des Tages hetzen wir von Termin zu Termin. Wir bewerten, beurteilen und hängen unseren Gedanken nach. Wir sorgen uns, hängen in der Vergangenheit fest oder grübeln über etwas Zukünftiges nach.

WARUM IST ACHTSAMKEIT SO WICHTIG?

Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren, senkt nachweislich den Stresslevel. Es schult dich darin, geduldiger zu werden, bewusste Entscheidungen zu treffen und liebevoller mit dir selbst zu sein.

Klingt toll?
Dann lass uns loslegen:

Wann baue ich die Übungen am Besten ein?

Beim Erstellen dieses Workbooks war mir besonders wichtig, dass du die Übungen in den Alltag einbauen kannst. Sie sollen sich wirklich mühelos in deinen Tag einfügen, ohne dass du dir dafür ewig Zeit einplanen musst.

Natürlich hat es viele Vorteile mit Journaling und einer Meditation in den Tag zu starten, aber nicht jede von uns hat die Möglichkeit dazu und das ist okay so.

Wenn es am Morgen nicht passt, dann nimm dir gerne am Abend noch zusätzlich Zeit und schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.



Deine Übungen für jeden Tag der Woche:



Montag: Egal wo du gerade gut stehst oder sitzt, lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch und schließe die Augen. Atme mindestens 3 mal tief durch die Nase ein und vollständig wieder aus. Wiederhole die Übung beliebig oft.

Diese Übung kannst du wirklich überall gut durchführen.

Egal, ob im Büro, an der Supermarktkasse oder im Stau, dich mit deiner Atmung zu verbinden, wirkt beruhigend und lässt dich ganz achtsam im Augenblick verweilen.



Deine Übungen für jeden Tag der Woche:



Mittwoch: Lasse heute deinen Blick durch die Natur schweifen. Was nimmt dein Auge wahr? Welche Bäume oder Blumen siehst du? Bleibt dein Blick an etwas Bestimmtem hängen? Honoriere das Wunder der Natur.



Deine Übungen für jeden Tag der Woche:



Donnerstag: Widerstehe heute Morgen dem Drang, sofort aufzustehen. Bleibe noch für zwei bis drei Minuten im Bett liegen und beantworte dir folgende Fragen: Wie fühlt sich mein Körper an in dieser Position?

Gibt es Körperteile, die sich jetzt, in diesem Moment, verspannter anfühlen als andere?

Was wünsche ich mir für den heutigen Tag?

Diese kleine Übung am Anfang deines Tages

Deine Übungen für jeden Tag der Woche:



Freitag: Gönn dir heute eine Selbstmassage. Nimm ein Körperöl oder eine Bodylotion deiner Wahl und massiere deine Schultern und deinen Nacken. Nimm mit jeder bewussten Ausatmung wahr, wie Anspannung aus deinem Körper entweicht.



Deine Übungen für jeden Tag der Woche:



Samstag & Sonntag: Erschaffe einen Platz in deinem Haus, an dem dein Blick lächelnd hängen bleibt. Das kann ein Tablett mit Erinnerungstücken/Fotos/Kerzen/ Blumen sein, ein schön gestalteter Eingangsbereich oder ein Regal mit deinen Lieblingsstücken.



Ich hoffe, dieser Ratgeber konnte dir einen kleinen Impuls geben, um deinen Alltag bewusster und achtsamer wahrzunehmen.

Für noch mehr Tipps zu diesem Thema, schaue regelmäßig auf meiner Homepage vorbei oder folge mir auf Instagram.

WO IMMER DU BIST, SEI GANZ DORT.

Eckhart Tolle



Eine Weitergabe an Dritte oder Vervielfältigung ist nicht erlaubt und gestattet.



https://www.instagram.com/maren_potschies/



<https://www.facebook.com/Yogahafen>