



Arbeitsblatt – Achtsamkeit im Alltag

Ein Moment nur für Dich

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – ohne ihn zu bewerten.

Dieses kleine Arbeitsblatt kann Dir helfen, wieder mehr bei Dir selbst anzukommen.

✨ 1. Ankommen im Moment

Nimm Dir einen ruhigen Moment und atme drei Mal tief ein und aus.

Schreibe danach auf:

Wie fühle ich mich gerade?



.....

.....

.....

🌙 2. Wahrnehmen ohne Bewertung

Beobachte Dich einen Moment lang.

Welche Gedanken sind gerade da?



.....

.....

.....

3. Dein Körper spricht mit Dir

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper.

Wo spüre ich gerade Spannung oder Ruhe?



.....

.....

.....

4. Ein achtsamer Gedanke für Dich

Manchmal hilft ein kleiner Gedanke, um wieder bei sich selbst anzukommen.

Welchen liebevollen Gedanken kann ich mir heute selbst schenken?



.....

.....

.....

Mini-Achtsamkeitsübung

Schließe für einen Moment die Augen.

Atme ruhig ein und aus und sage innerlich:

„Ich bin hier.

Ich bin im Moment.

Ich darf einfach sein.“

✨ ✨ Impuls zum Abschluss

Was nehme ich aus diesem Moment für meinen Tag mit?



.....

.....

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Für den persönlichen Gebrauch bestimmt.



Seelenmagie –
Deine Wegbegleitung

Tanja Burmester
spirituelle Wegbegleiterin

 facebook.com/share/1Cenw1mj4f

 www.seelenmagie.de



Scannen & folgen