



21 Tage Achtsamkeit

„Lebe
den
Moment!“

Dein Tagebuch für mehr Achtsamkeit im Alltag



by **ALH**



Zeit für mich!

21 TAGE ACHTSAMKEIT

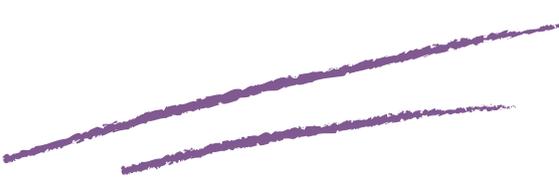
Wir freuen uns sehr, dass Du Teil unserer "21 Tage Achtsamkeit" bist! In den kommenden drei Wochen werden wir Dich mit diesem Tagebuch begleiten und Dir einen Weg zu mehr Achtsamkeit gegenüber Dir und Deiner Umwelt aufzeigen.

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit für Dich und halte die Momente auf den folgenden Seiten fest.

Neben diesem Tagebuch findest Du auch auf unserem Blog, in unserem Podcast und den Social-Media-Kanälen Anregungen und Unterstützung für die bevorstehenden Tage.

Wir wünschen Dir drei achtsame Wochen und freuen uns jederzeit über ein Feedback von Dir.

Dein Team der ALH-Akademie





Zeit für mich!

21 TAGE ACHTSAMKEIT

Trage zu Beginn der 21 Tage ein, wie zufrieden Du Dich zur Zeit fühlst.

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden

Kehre nach den drei Wochen auf diese Seite zurück und schaue, was sich für Dich verändert hat. Empfindest Du nun anders?

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden



Zeit für mich!

TAG 1 | MONTAG, 4. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Schenke dem, was Du tust.
Deine volle Aufmerksamkeit!"*

Zeit für mich!

TAG 2 | DIENSTAG, 5. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Wenn Dein Geist abschweift,
bringe ihn wieder zurück!"*

Zeit für mich!

TAG 3 | MITTWOCH, 6. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Glück ist jeder Moment,
den man als Geschenk annehmen kann!"*

Zeit für mich!

TAG 4 | DONNERSTAG, 7. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Entdecke das Wunderbare
im Alltäglichen!"*

Zeit für mich!

TAG 5 | FREITAG, 8. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Wandle das Nichts
im Augenblick zu Allem!"*

Zeit für mich!

TAG 6 | SAMSTAG, 9. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Achte auf die Beschaffenheit
Deiner Gedanken!"*

Zeit für mich!

TAG 7 | SONNTAG, 10. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Sei Dir Deiner selbst bewusst!"

Zeit für mich!

TAG 8 | MONTAG, 11. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

"Wende Dich sorgsam der Gegenwart zu!"

Zeit für mich!

TAG 9 | DIENSTAG, 12. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Suche nicht nach der Zeit,
nimm sie Dir!"*

Zeit für mich!

TAG 10 | MITTWOCH, 13. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Nur eine Zeit ist wichtig:
Heute. Hier. Jetzt!"*

Zeit für mich!

TAG 11 | DONNERSTAG, 14. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Es kommt nicht darauf an was,
sondern wie Du empfindest!"

Zeit für mich!

TAG 12 | FREITAG, 15. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für morgen vor:

"Vertraue auf Dich!"

Zeit für mich!

TAG 13 | SAMSTAG, 16. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Entdecke neue
und ändere alte Sichtweisen!"

Zeit für mich!

TAG 14 | SONNTAG, 17. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Erlaube Dir,
dort zu sein, wo Du bist!"*

Zeit für mich!

TAG 15 | MONTAG, 18. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Vermeide die unwesentlichen Dinge!"

Zeit für mich!

TAG 16 | DIENSTAG, 19. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Bewahre eine aufrechte Haltung,
auch wenn keiner zusieht!"*

Zeit für mich!

TAG 17 | MITTWOCH, 20. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Kommuniziere achtsam,
mitfühlend und wohlwollend!"*

Zeit für mich!

TAG 18 | DONNERSTAG, 21. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Höre erst gut zu
und lausche dann Deiner Reaktion!"*

Zeit für mich!

TAG 19 | FREITAG, 22. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Achte auf die Augenblicke,
nicht auf die Dinge!"*

Zeit für mich!

TAG 20 | SAMSTAG, 23. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für morgen vor:

*"Investiere Deine Zeit
in die wertvollen Dinge!"*

Zeit für mich!

TAG 21 | SONNTAG, 24. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Beginne und ende Deinen Tag mit einem guten Gedanken!"



Zeit für mich!

21 TAGE ACHTSAMKEIT

Und schon sind sie vorbei, die "21 Tage Achtsamkeit" – schön, dass Du dabei warst!

Wir hoffen, dass es Dir gefallen hat und Du etwas aus dieser Zeit mitnehmen kannst.

Wenn Du Dich nun gerne ausführlicher mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen möchtest, findest Du auf unserer Website nähere Informationen zur Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer.

Schreibe uns gerne unter neugierige@alh-akademie.de, wenn Du Fragen an uns hast oder Dich für Deine berufliche Weiterbildung beraten lassen möchtest.

Herzliche Grüße aus Köln,

Dein Team der ALH-Akademie

