

## Achtsam sein

Stelle mehrmals am Tag (mindesten 3x) deinen Handywecker.  
Wenn dieser klingelt gehst du in die "Achtsamkeitshaltung."  
Erfasse den Moment, sei ganz bei dir!

Was siehst du ?

*"Der ideale Tag ist heute,  
wenn wir ihn dazu machen."*

Was fühlst du ?

**Horaz**

Was riechst du?

Ist gerade etwas besonders schön? etc...

So übst du im HIER und JETZT zu sein.  
Das hilft dir den Moment bewusst zu Leben.

Wie fühlst du dich im Moment auf einer Skala von 0 bis 10

0 \_\_\_\_\_ 10

Wann hast du das letzte Mal so richtig gelacht? Was war der Grund?

---

---

---

Wann warst du das letzte Mal von Herzen dankbar?

---

---

Wann hattest du so richtig großes Glück?

---

---

---

Wie fühlst du dich **jetzt** im Moment?

---

---

---

