



# AKTIONSKALENDER: ACHTSAMER MÄRZ 2018



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**"Die kleinen Dinge? Die kleinen Momente?  
Sie sind nicht klein"** Jon Kabat-Zinn

**1** Beginne damit zu würdigen, dass du lebst und einen Körper hast

**2** Wenn jemand redet, nimm vor deiner Antwort einen Atemzug

**3** Bleib präsent, während du eine Tasse Tee oder Kaffee trinkst

**4** Geh in die Natur. Selbst in der Stadt gibt es überall Leben

**5** Iss achtsam. Genieße Geschmack, Konsistenz & Geruch

**6** Fühle die kalte Luft oder die warme Sonne auf deinem Gesicht

**7** Bemerke drei Dinge, die ungewöhnlich oder angenehm sind

**8** Sei dankbar für deine Hände und alle Dinge, die sie dir ermöglichen

**9** Beobachte den Himmel oder die Wolken für 10 Minuten

**10** Höre ein Musikstück ohne irgendetwas anderes zu tun

**11** Tag ohne Pläne. Raum für Langsamkeit und Spontanität

**12** Kultiviere heute das Gefühl liebevoller Güte für andere

**13** Mehrmals am Tag: Anhalten, Atmen, nur Wahrnehmen

**14** Genieße es, Aufgaben heute achtsamer zu erledigen

**15** Geh nach draußen und nimm 5 schöne Dinge wahr

**16** Wenn du Hektik bemerkst, bemühe dich, runterzuschalten

**17** Genieße, welchen Raum ein handyfreier Tag bietet

**18** Mach etwas Kreatives, das deine Aufmerksamkeit fesselt

**19** Höre jemandem tief zu und bemerke Gesicht und Hände

**20** Weltglückstag! Was macht dich glücklich?

**21** Bemerke, wenn Du müde wirst und mach eine Pause

**22** Nimm einen ungewöhnlichen Weg & bemerke Unterschiede

**23** Scanne deinen Körper durch und bemerke, wie er sich anfühlt

**24** Mach eine Liste mit tollen Dingen, die du normal nicht bemerkst

**25** Leg das Smartphone weg und nimm wahr, wer da ist

**26** Nimm deine Gefühle wahr, ohne zu bewerten oder verändern zu wollen

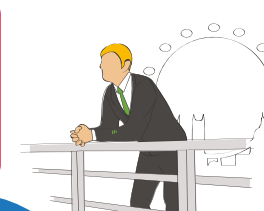
**27** Nimm den Klang und das Gefühl deiner Schritte wahr

**28** Höre früher auf zu arbeiten und nutze die Zeit für Stille

**29** Achte darauf, wie du mit dir selbst redest. Sei höflich zu dir

**30** Erinner dich an alle Menschen, die du liebst

**31** Nimm jede Stunde drei ruhige Atemzüge



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Willst du mehr erfahren über "10 Schlüssel für ein glücklicheres Leben", Bücher, Poster und mehr (meist Englisch)? [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)