
Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!

Übung 6: Achtsam durch den Alltag

So gehts:

Die Übungen, die wir dir hier vorgestellt haben und die du in dein Achtsamkeits-Training einbauen sollst, richten sich ganz gezielt auf mehr Achtsamkeit. Du sollst dir ganz bewusst Zeit dafür nehmen. Achtsamkeit lässt sich aber auch gut nebenbei in deinen Alltag integrieren. Versuch doch mal beim Zähneputzen, Zeitung lesen, auf dem Weg zu Arbeit oder im Café das Handy wegzulegen. Wenn du dich traust, lass es einfach mal zuhause! Konzentrier dich auf das Hier und Jetzt, nimm deine Umgebung wahr, versink einfach mal in deinen Gedanken. Vielleicht merkst du, dass sich nach der Eingewöhnungsphase eine gewisse Entspanntheit einstellt.

Falls dir nach dem Achtsamkeits-Training auffallen sollte, dass dir bestimmte Übungen gefallen und gutgetan haben, dann praktizier diese gerne weiter und setz dich mit der Gestaltung und Nutzung deines gesunden digitalen Ortes auseinander. Wir sind gespannt auf die Erfahrungen, die du machst.

Zeit-Empfehlung: Wann immer dir danach ist!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren