

<p>1</p> <p>Setz dich fünf Minuten ganz bequem hin und fühle deinen Pulsschlag mit dem Finger an deinem Handgelenk. Es ist der Pulsschlag deines Lebens.</p>	<p>2</p> <p>Gönn dir heute eine handyfreie Zeit. Dabei ist es egal ob es ganz bewusst nur für eine Stunde oder für den Tag ist.</p>	<p>3</p> <p>Lausche für ein paar Minuten. Welche Geräusche gibt es in deiner Umgebung? Nimm sie wahr, benenne sie und höre weiter.</p>	<p>4</p> <p>Heute ist Zeit für einen besonderen Genuss. Mach dir dein Lieblingsheißgetränk und verfeinere dieses mit Honig oder Sahne. Genieße ganz bewusst und versuche nichts anderes in dieser Zeit zu tun.</p>	<p>5</p> <p>Frische Luft bei jedem Wetter. Gönn dir einen Spaziergang in der Natur.</p>	<p>6</p> <p>Advent ist die Zeit der Dunkelheit und des Lichts. Zünde eine Kerze an und beobachte einige Zeit die Flammen.</p>
<p>7</p> <p>Gehe heute dankbar durch die Welt. Suche in jedem was geschieht, für was du froh und dankbar bist.</p>	<p>8</p> <p>Gönn nicht nur deinen Lieben etwas Gutes. Kaufe dir heute etwas, dass du schon immer wolltest.</p>	<p>9</p> <p>Wenn es draußen regnet und schneit ist das Sofa der richtige Platz zum Kuschneln. Nimm dir eine dicke Decke, machs dir bequem mit einer Wärmflasche.</p>	<p>10</p> <p>Versuche heute die Geschwindigkeit aus deinen Tag zu bekommen. Gerade wenn du es eilig hast, gehe langsam.</p>	<p>11</p> <p>Mache eine Gehmeditation. Konzentriere dich bei einem Spaziergang auf jeden Schritt deiner Füße. Du kannst auch einmal vom Weg abkommen und schauen was dann passiert.</p>	<p>12</p> <p>Gönn dir den Zauber des Wassers. Das kann ein heißes Bad in der Badewanne sein, eine Erlebnisdusche, aber auch ein Thermenbesuch - auf was du auch immer Lust hast.</p>
<p>13</p> <p>Suche dir ein Mandala im Internet und male es langsam aus.</p>	<p>14</p> <p>Schau dir wieder einmal deine Fotoalben oder Fotos auf dem Handy an und verweile bei dem schönsten Foto, das du dabei entdeckst.</p>	<p>15</p> <p>Nimm dir einen Moment Zeit für den Augenblick, und den nächsten Augenblick, und den nächsten Augenblick. Konzentriere dich auf das hier und jetzt.</p>	<p>16</p> <p>Benenne zwei liebe Freude, die du schon lange nicht mehr gesehen und gesprochen hast. Nimm zu einem heute Kontakt auf.</p>	<p>17</p> <p>Atme tief ein und aus. Stell dir vor, du nimmst beim Einatmen ganz viel Sonne und Wärme auf, beim Ausatmen stößt du die Schatten, Ängste und Sorgen von dir.</p>	<p>18</p> <p>Nimm heute eine Mahlzeit ganz bewusst in Stille ein.</p>
<p>19</p> <p>Halte inne und vergegenwärtige den Moment. Wie bist du gerade wo? Was sind deine Gedanken? Was fühlst du?</p>	<p>20</p> <p>Heute ist die Zeit für eine alltägliche Übung. Rasiere dich ganz langsam, putze deine Zähne einen nach den anderen, kämme deine Haare mit ganzen Bürstenstrichen.</p>	<p>21</p> <p>Notiere drei Dinge, die dich gerade froh und lebendig machen.</p>	<p>22</p> <p>Lächle in die Welt. Schenke Menschen in deiner Umgebung deine Aufmerksamkeit und lächle sie an.</p>	<p>23</p> <p>So kurz vor Weihnachten kommen viele Wünsche hoch. Schreibe einen Wunschzettel nur mit Dingen, die man nicht kaufen kann.</p>	<p>24</p> <p>Du bist ein Geschenk für diese Welt. Nimm dir fünf Minuten Zeit um dich zu spüren, deine Gedanken zu beobachten, wahrzunehmen und lass sie ziehen.</p> <p><small>copyright Anita Schmitt</small></p>

