

Arbeitsblatt 2.1

Achtsamkeitsübung Heute freue ich mich auf

Einleitung

Mithilfe dieser Achtsamkeitsübung rückst du positive Gedanken in den Mittelpunkt. Versuche jeden Morgen etwas Neues zu finden – seien es große oder kleine Dinge, auf die du dich heute freust. Besonders leicht und wirksam ist diese Übung am Morgen direkt nach dem Aufstehen. Vielleicht legst du dir ein „Heute-freue-ich-mich-auf“-Tagebuch an, das du direkt auf deinen Nachttisch legst und vor dem Aufstehen diese Übung durchführst.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

Worauf freue ich mich heute?

Ich freue mich heute auf weil,

.....

.....

.....