

Achtsamkeitsübung **Tagesrückblick**

Einleitung

Was hast du heute Schönes erlebt? Wofür bist du dankbar? Es lohnt sich, sich abends bewusst an die positiven Momente zu erinnern und dafür dankbar zu sein. Schließe deine Augen, atme tief ein und aus und denke an die schönen Dinge, die heute passiert sind. Wenn du das regelmäßig machst, wirst du immer mehr Gründe finden, glücklich zu sein! Jeder Tag hat seine schönen Seiten, auch wenn sie manchmal klein sind. Schreibe sie auf und würdige sie – denn sie machen dich glücklich! Überlege auch, wer oder was dazu beigetragen hat, dass du dich gut fühlst. Wie wäre es, ein Tagebuch anzulegen, in dem du jeden Abend positive Gedanken festhältst? Beende deinen Tag mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Zufriedenheit – das gibt dir positive Energie für den nächsten Tag!

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Für diese Achtsamkeitsübung brauchst du lediglich einen Stift und Papier oder dein Tagebuch sowie ein wenig Muße.

1. Was war an dem heutigen Tag schön? Wofür bin ich dankbar?

2. Was habe ich dazu beigetragen?

3. Wer hat meinen Tag bereichert?