

**30
TAGE**

ACHTSAMKEITS CHALLENGE

TAG 1

Achtsames
Zähne putzen

TAG 2

Achtsamer
Teegenuss

TAG 3

3 Minuten
bewusst atmen

TAG 4

achtsam einen
Baum
beobachten

TAG 5

Gehmeditation

TAG 6

bewusst eine
Kerze anzünden

TAG 7

etwas beobachten,
was im Wind weht

TAG 8

Atemmeditation

TAG 9

Achtsames
Mittagessen

TAG 10

einen Stein
sammeln und in
den Händen halten

TAG 11

achtsam ein Glas
Wasser trinken

TAG 12

Achtsames
Hände waschen

TAG 13

ein
inspirierendes
Gedicht lesen

TAG 14

eine Affirmation
laut sprechen

TAG 15

3 mal tief ein-
und wieder
ausatmen

TAG 16

eine Lied bewusst
hören

TAG 17

bewusst eine
Treppe gehen

TAG 18

ein Kind beim
spielen
beobachten

TAG 19

jemanden ein
Kompliment
machen

TAG 20

eine bewusste
Körperübung

TAG 21

5 Minuten
bewusst atmen

TAG 22

achtsames
Frühstück

TAG 23

eine Pflanze
berühren und
spüren

TAG 24

ein neues
persönliches Ziel
aufschreiben

TAG 25

achtsames
Duschen

TAG 26

bewusst ein
Stück Obst essen

TAG 27

5 Minuten
absoluter Stille
lauschen

TAG 28

achtsames
Geschirr spülen

TAG 29

achtsames
Abendessen

TAG 30

ein achtsamer
Spaziergang

Du kannst die Tage auch untereinander tauschen, wie es
Dir gerade angenehm ist.

BEGLEITENDE REFLEKTIONSFRAGEN ZUR CHALLENGE

Tag meiner Challenge: _____

FRAGEN AM MORGEN

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was freue ich mich heute am meisten?

FRAGEN AM ABEND

Welches war heute mein achtsamster Moment?

Was werde ich morgen besser machen?

