

SCHÖNHEIT IM ALLTAG ENTDECKEN

Das Entdecken von Schönheit im Alltag kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem es eine Wertschätzung für die kleinen Freuden und positiven Aspekte des Lebens fördert. Diese Achtsamkeit für die Schönheit im Alltag kann dazu beitragen, das Bewusstsein für das eigene Leben zu schärfen und einen positiven Einfluss auf die Selbstwahrnehmung zu haben. Indem man sich bewusst auf die positiven Aspekte fokussiert, kann dies zu einem gesteigerten Gefühl der Selbstliebe und des Wohlbefindens führen.



Diese Übung soll dich ermutigen, bewusst auf die Schönheit in deiner Umgebung und im Alltag zu achten. Indem du deine Sinne schärfst und die kleinen Freuden des Lebens genießt, kannst du eine positivere Perspektive entwickeln und deine Wertschätzung für die Welt um dich herum steigern.

So gehst Du vor:

1. SCHRITT - ACHTSAMKEIT:

Setze dich an einen ruhigen Ort und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

2. SCHRITT - NATURSCHÖNHEIT:

Betrachte die Natur um dich herum. Beachte die Farben, Formen und Texturen der Pflanzen, Bäume, Wolken oder des Himmels.

3. SCHRITT - ALLTAGSSCHÖNHEIT:

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge im Alltag, die oft übersehen werden. Dies könnten Blumen am Straßenrand, ein Lächeln eines Fremden oder ein schönes Muster sein.

4. SCHRITT - WERTSCHÄTZUNG:

Halte die Schönheit, die du entdeckst, in Gedanken fest. Nimm dir einen Moment, um sie wertzuschätzen und zu genießen.

5. SCHRITT - TAGEBUCH:

Halte deine Beobachtungen in einem Tagebuch oder auf einem Notizblock fest. Schreibe auf, was du gesehen hast und wie es dich berührt hat.

Übung: Schönheit im Alltag entdecken

A large grid of small grey dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Schönheit hast du in deiner Umgebung und im Alltag entdeckt?
- Wie hast du dich gefühlt, als du dich bewusst auf die Schönheit um dich herum konzentriert hast?
- Wie könnte es sich auf deine Stimmung und Perspektive auswirken, regelmäßig die Schönheit im Alltag zu entdecken und zu schätzen?
- Wie könntest du diese Achtsamkeit und Wertschätzung für die Schönheit in deinem Leben aufrechterhalten?

Übung: Schönheit im Alltag entdecken

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

ATEM-ACHTSAMKEIT FÜR 10 MINUTEN

Die Atem-Achtsamkeit für 10 Minuten kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken, indem sie einen Moment der Ruhe und Konzentration schafft. Während dieser kurzen Übung, in der man sich auf die Atmung konzentriert, kann man Stress abbauen, den Geist beruhigen und sich selbst einen Moment der Achtsamkeit schenken. Dies kann dazu beitragen, das innere Gleichgewicht zu stärken und das Gefühl der Selbstliebe zu fördern, indem man bewusst Zeit für die eigene mentale und emotionale Gesundheit nimmt.



Diese Übung fördert die Achtsamkeit und das bewusste Gewahrsein des Moments. Durch das Fokussieren auf die Atmung kannst du deine Gedanken beruhigen und dich entspannter fühlen.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen, wenn du dich damit wohlfühlst.

1. SCHRITT - FOKUSSIERE DICH AUF DEINEN ATEM:

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie du ein- und ausatmest. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper.

2. SCHRITT - ACHTSAMKEIT AUF DEN MOMENT:

Lasse deine Gedanken kommen und gehen, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen. Konzentriere dich darauf, einfach nur im gegenwärtigen Moment zu sein.

3. SCHRITT - VERTIEFUNG DER ATMUNG:

Nimm wahr, wie sich deine Brust und dein Bauch beim Ein- und Ausatmen bewegen. Achte auf den Fluss deiner Atmung.

4. SCHRITT - LOSLASSEN VON GEDANKEN:

Wenn Gedanken auftauchen, beobachte sie ohne Urteil und lass sie sanft vorbeiziehen. Kehre immer wieder zur Wahrnehmung deiner Atmung zurück.

5. SCHRITT - ABSCHLUSS:

Nach 10 Minuten öffne langsam die Augen, wenn du sie geschlossen hattest. Dehne dich vorsichtig aus und spüre, wie du dich nach dieser kurzen Achtsamkeitsübung fühlst.

Übung: Atem-Achtsamkeit für 10 Minuten

A large grid of small dots for writing notes during the 10-minute breathing meditation exercise.

Reflexion

- Wie hast du dich während der Achtsamkeitsübung gefühlt?
- Konntest du deine Gedanken beruhigen und dich auf deine Atmung konzentrieren?
- Welche Effekte auf dein Wohlbefinden konntest du nach der Übung bemerken?
- Wie könntest du regelmäßig solche Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag integrieren, um deine geistige Klarheit zu fördern?

Übung: Atem-Achtsamkeit
für 10 Minuten

A grid of small dots for writing notes.