

ACHTSAMER NATUR-SPAZIERGANG

Ein achtsamer Natur-Spaziergang fördert die Selbstliebe durch bewusste Naturverbindung. Die bewusste Wahrnehmung von Geräuschen, Düften und visuellen Eindrücken während des Spaziergangs schafft Präsenz und Einklang mit der Natur. Diese achtsame Naturkontemplation fördert innere Ruhe, Wohlbefinden und stärkt das Bewusstsein für die eigene Einzigartigkeit. Solche achtsamen Momente können die Selbstliebe vertiefen und ein Gefühl der inneren Verbundenheit schaffen.



Diese Übung lädt dazu ein, die natürliche Umgebung bewusst zu erleben und im Moment präsent zu sein. Achtsamkeit während des Spaziergangs ermöglicht eine tiefere Verbindung zur Natur und bringt gleichzeitig Entspannung und Wohlbefinden.

Kann über mehrere Tage fortgesetzt werden!

So gehst Du vor:

1. SCHRITT - FOKUSSIERUNG:

Während du gehst, richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Umgebung. Nimm die Geräusche, Gerüche, Farben und Texturen wahr.

2. SCHRITT - SINNESWAHRNEHMUNG:

Konzentriere dich auf deine Sinne. Spüre den Boden unter deinen Füßen, fühle die frische Luft auf deiner Haut und lausche den Klängen der Natur.

3. SCHRITT - LANGSAMKEIT:

Gehe bewusst langsamer als gewöhnlich. Genieße jeden Schritt und sei präsent, während du dich in der Natur bewegst.

4. SCHRITT - BEOBACHTUNG:

Halte an, um kleine Details in deiner Umgebung zu betrachten. Beobachte Pflanzen, Tiere oder andere natürliche Elemente.

5. SCHRITT - ATEM:

Atme bewusst ein und aus, während du gehst. Nutze die Atmung, um dich im Moment zu verankern.

6. SCHRITT - DANKBARKEIT:

Während des Spaziergangs, denke darüber nach, wie dankbar du für die Natur und diesen Moment der Achtsamkeit bist.

7. SCHRITT - REFLEXION:

Beende deinen Spaziergang und nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, wie du dich während des achtsamen Natur-Spaziergangs gefühlt hast.

Übung: Achtsamer Natur-Spaziergang

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Wie hast du dich gefühlt, während du bewusst die Natur wahrgenommen hast?
- Welche Details in deiner Umgebung sind dir aufgefallen, die du sonst vielleicht übersehen hättest?
- Wie hat dieser achtsame Spaziergang deine Stimmung oder dein Wohlbefinden beeinflusst?
- Wie könntest du öfter solche achtsamen Natur-Momente in deinen Alltag integrieren, um deine Verbindung zur Natur und deine Achtsamkeitspraxis zu fördern?

Übung: Achtsamer Natur-Spaziergang

A large grid of small dots for writing notes.

WOCHENRÜCKBLICK UND SELBSTPFLEGE-REFLEXION

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: Wochenrückblick und
Selbstpflege-Reflexion

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.