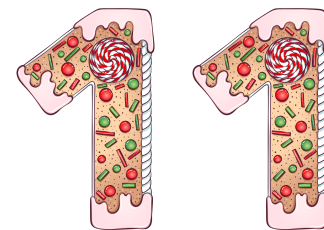
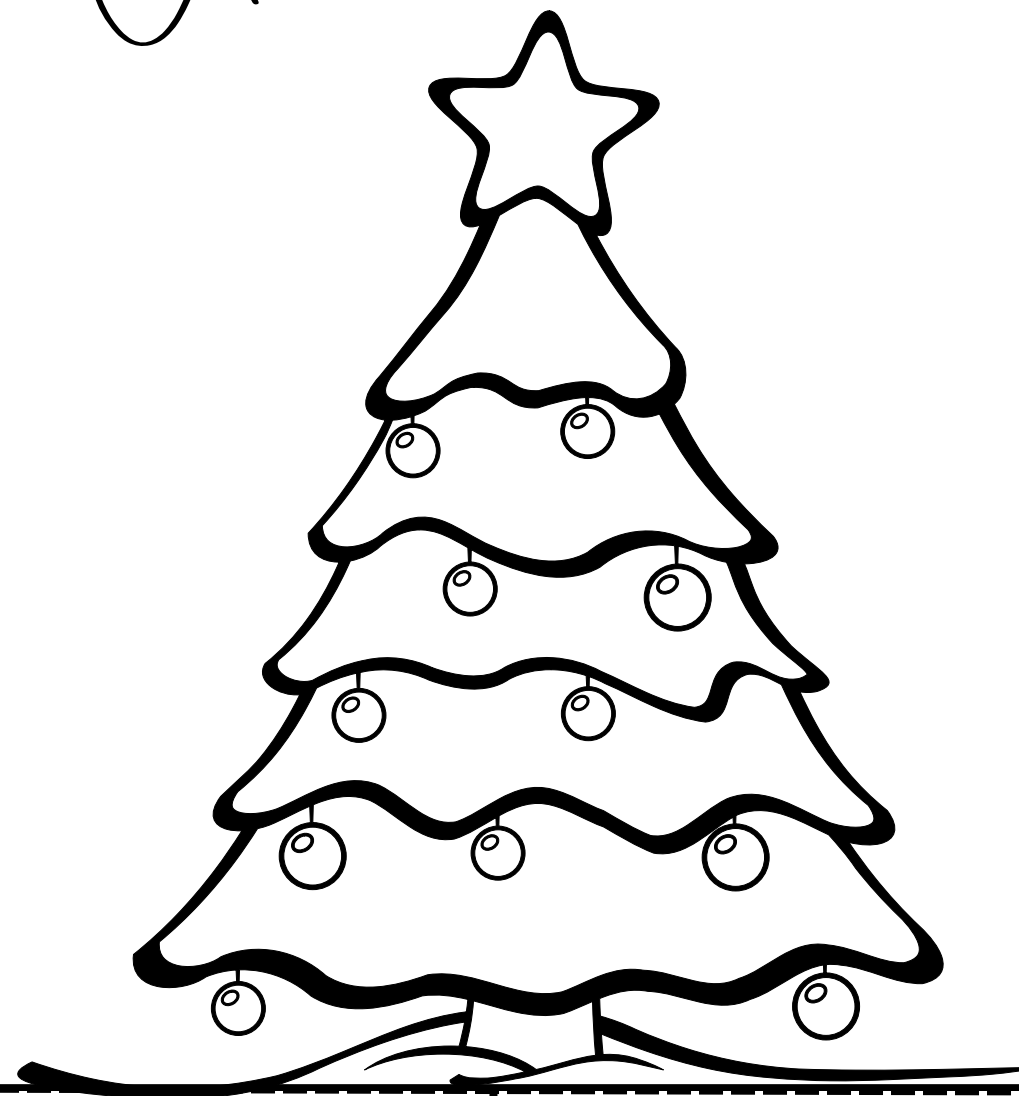




Dein
Achtsamkeitskalender



Denke daran - du bist zauberhaft!	Schließe deine Augen und lächle dir in Gedanken zu!	Schön, dass es dich gibt!	Genieße bewusst die kleinen Dinge!	Rufe heute jemanden an, mit dem du lange nicht gesprochen hast!	Schließe deine Augen und spüre deine Gefühle!
Mache dir heute selbst ein Kompliment!	Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm anfühlen und halte sie für einige Minuten vor dein Gesicht!	<p>DAS GEHEIMNIS DER WEIHNACHT BESTEHT DARIN, DASS WIR AUF UNSERER SUCHE NACH DEM GROSSEN UND AUSSERORDENTLICHEN AUF DAS UNSCHEINBARE UND KLEINE HINGEWIESEN WERDEN.</p> <p>Praxis familiEnleBEn wünscht dir ein wundervolles Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!</p> 		Freue dich heute auf die Herausforderung des Tages!	Tanze zu deinem Lieblingslied und schalte die Musik laut!
Genieße heute einmal bewusst 5 Minuten Stille!				Koche dir deinen Lieblingstee und gönne die 10 Minuten eine Pause!	
Mache dir heute selbst ein kleines Geschenk!	Lass eine Badewanne ein oder stelle dich unter die Dusche und genieße die Wärme und Geborgenheit!			Schenke jemanden deine Zeit und verbringt gemeinsam eine schöne Zeit!	Iss heute dein Lieblingsessen und genieße es mit allen Sinnen!
Schreibe heute 4 Dinge auf, für die du heute dankbar bist!				Wenn du eine Lieblingssüßigkeit magst, iss sie mit Genuss!	
Schreibe dir heute 3 Eigenschaften auf, die du sehr an dir schätzt!	Kuschle dich heute ein und schaue deine Lieblingsserie!	Schenke dir heute selbst eine Umarmung!	Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme bewusst in deinen Körper!	Stelle dich vor dem Spiegel und lächle dich liebevoll an!	Schließe deine Augen, atme 3x tief ein, halte die Luft an und atme lange wieder aus!