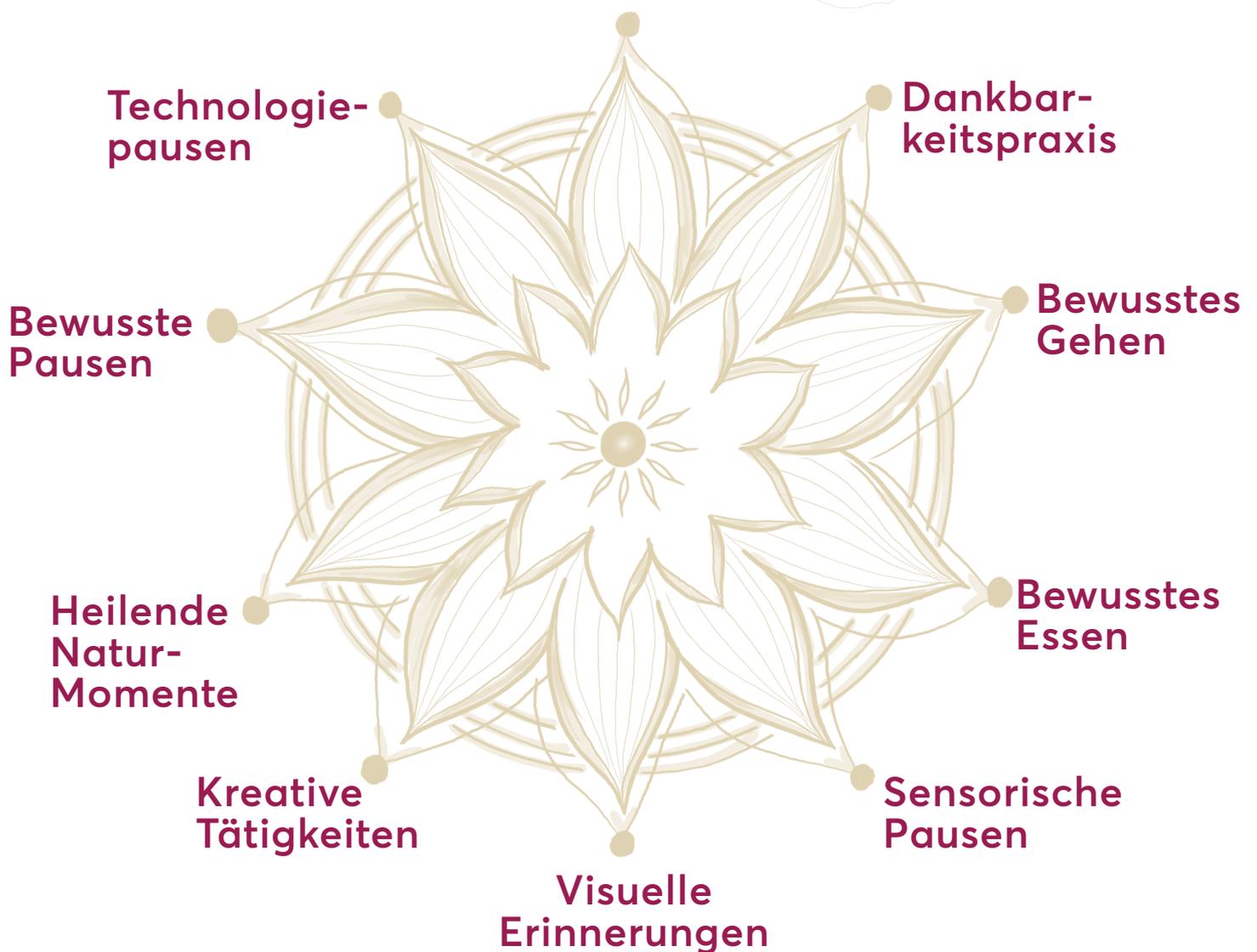


Navigationsskompass für deine tägliche Zentrierung

Mit deinem Bewusstsein und deiner Entscheidung kannst du Zentrierung täglich in deinem Alltag leben.

MikroMeditation



Navigationsskompass für deine tägliche Zentrierung

Bewusste Pausen

Mache jede Stunde eine Minute Pause. Z.B. kannst du deine Augen schließen, tief atmen und bewusst deinen Körper spüren. Stelle dir vor,, wie Stress und Anspannung mit jedem Atemzug schwinden.

Mikro-Meditationen

Nutze kurze Momente des Tages für Mini-Meditationen, wie z.B. Atemübungen sein, wie dreimal tief ein- und auszuatmen, bevor du eine neue Aufgabe beginnst oder sogar während du auf eine Website wartest, die lädt.

Technologiepausen

Lege deine elektronischen Geräte bewusst beiseite. Nutze diese Zeit z.B. für tiefes Durchzuatmen, aus dem Fenster schauen, Momente der Stille oder Tee trinken

Kreative Pausen

Finde eine kreative Tätigkeit, die dich zentriert, sei es Malen, Schreiben oder Musizieren. Die kreative Ausdruckskraft kann helfen, den Geist zu beruhigen und zu zentrieren.

Dankbarkeitspraxis

Beginne oder beende deinen Tag, in dem du drei Dinge aufschreibst, für die du dankbar bist, um dich auf positive Aspekte des Lebens zu fokussieren und zu zentrieren.

Heilende Naturmomente

Verbringe Zeit in der Natur, z.B. fünf Minuten, um den Himmel zu betrachten oder um einen Baum herumzugehen

Bewusstes Essen

Iss langsam, kaue jeden Bissen gründlich und nimm den Geschmack, die Textur und das Aroma deines Essens wahr.

Bewusstes Gehen

Nimm bewusste jeden Schritt beim Gehen wahr z.B. auf dem Weg zur Arbeit oder in deinem Zuhause.

Visuelle Erinnerungen

Platziere Symbole oder Bilder, die dich an deine Zentrierung erinnern. Z.B. ein Bild der Natur, ein Stein oder ein anderes Symbol

Sensorische Pausen

Nimm dir einen Moment Zeit, um deine fünf Sinne bewusst wahrzunehmen. Was hörst, siehst, fühlst, riechst und schmeckst du gerade?

