

Übung zur Achtsamkeit

Wie wir die Welt und unsere aktuelle Lebenszufriedenheit wahrnehmen, hängt viel von unserer gedanklichen Blickrichtung ab:

Notieren Sie in der Tabelle jeweils etwas, das Sie belastet, und setzen Sie etwas Anderes, das eine kleine Freude im Alltag darstellt, daneben.

Sie selbst entscheiden, als wie wichtig Sie Sorgen erleben und wie sehr positive Momente Ihre Aufmerksamkeit auf das Gute lenken, das gleichzeitig existiert.



Was bedrückt mich?



Was erfreut mich?