




Der
achtsame
Adventkalender

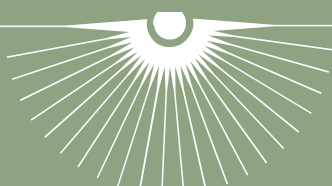




Der achtsame Adventkalender

Nimm dir im Advent Zeit für dich.

<i>1</i> Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.	<i>2</i> Perfekt unperfekt: "Ich bin gut so wie ich bin!"	<i>3</i> Schenke dir heute im Spiegel dein schönstes Lächeln.	<i>4</i> Zünde am Abend eine oder mehrere Kerzen an und genieße.	<i>5</i> Gönne dir heute dein Lieblingsdessert.
<i>6</i> Gehe für mindestens 30 Minuten hinaus und atme bewusst.	<i>7</i> Genieße heute ganz achtsam und Schluck für Schluck deinen Kaffee/Tee.	<i>8</i> Höre dir in Ruhe eine Folge deines Lieblingspodcasts an.	<i>9</i> Wie geht es dir heute? Spüre in dich hinein, ohne zu bewerten.	<i>10</i> Welches Buch willst du schon immer mal lesen? Nimm dir heute Zeit dafür!
<i>11</i> Schau aus dem Fenster und beobachte einige Minuten die Wolken.	<i>12</i> Koche dir heute dein Lieblingsessen und decke den Tisch festlich.	 <p>Die ACHTSAME LEHRERIN</p>	<i>13</i> Nimm dir Zeit für eine kurze Meditation.	<i>14</i> Sag heute einem geliebten Menschen, wie gern du ihn hast.
<i>15</i> "Ich bin voller Liebe und Leichtigkeit."	<i>16</i> Mache heute einen ausgiebigen Spaziergang - egal bei welchem Wetter.	<i>17</i> Durchatmen. Achte heute immer wieder auf eine tiefe Bauchatmung.	<i>18</i> Lass heute Abend den Fernseher aus und lies dich in den Schlaf.	<i>19</i> Gönne dir einen ruhigen Morgen und bleibe länger im Bett als sonst.
<i>20</i> Mache heute eine ausgiebige Mittagspause mit einem kurzen Schläfchen.	<i>21</i> Lege deine Lieblingsmusik ein und tanze nur für dich allein.	<i>22</i> "Alles fließt mir mit Leichtigkeit und voller Frieden zu."	<i>23</i> Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst.	<i>24</i> Schalte dein Handy heute ab und genieße den Tag mit deinen Lieben!





DIE
ACHTSAME
LEHRERIN

Vielen Dank, dass du mein Material verwendest.

Du findest mich auf Instagram und Facebook unter
dieachtsamelehrerin

Ich freue mich, wenn du mir folgst und mit mir in einen Austausch kommst.

Alles Liebe, deine *Barbara*



PS: Dieses Material ist für den privaten Gebrauch aller LehrerInnen bestimmt und darf und soll gerne für das gesamte schuleigene Kollegium vervielfältigt und weitergegeben werden.