

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Morgenseiten schreiben

Eine besondere Form innezuhalten ist das Aufschreiben deiner Gedanken am Morgen, um aufkommende Sorgen zu regulieren.

Schreiben:

Reserviere Dir jeden Morgen 10 bis 20 Minuten, um handschriftlich drei Seiten am Stück zu schreiben. Schreibe auf, was Dir in den Sinn kommt – ohne jeden literarischen Anspruch. Nur für Dich.

Reflektieren:

Wenn Du fertig bist, lege den Text weg. Du brauchst das Geschriebene nicht wieder durchzulesen. Probiere es für zwei Wochen jeden Morgen aus. Was fällt Dir auf?

Schön, dass du **DABei** bist!