

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Die andere Hand

Folgende Übung hilft Dir deine Erfahrungsmuster zu
destabilisieren und fehlertoleranter sowie flexibler im Alltag
zu werden

Übung:

Verwende so oft wie möglich bei alltäglichen Handgriffen -
bspw. Zähneputzen oder Brot schmieren - deine
nicht-dominierende Hand. Rechtshänder nehmen
ihre linke und umgekehrt.

Reflektieren:

Halte die Übung einen Tag lang durch und steigere Dich auf eine Woche.
Wie erging es Dir, beim ersten Versuch? Wie geht es Dir am Ende der Woche?
Welche Auswirkungen bemerkst Du?

Schön, dass du **DABei** bist!