Tag für Tag
Momente für dich

living mindfulness
ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN

Wann hast du zum letzten Mal was zum 1 'sten Mal gemacht?

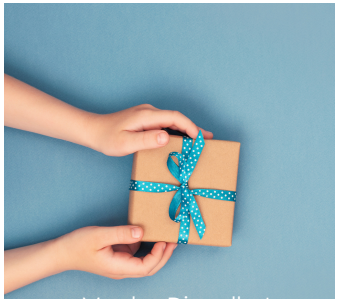
24
HEUTE
JETZT
HIER

LOVE
10
IS EVERYWHERE...

Führe ein achtsames Familienritual ein. Vielleicht schaut Ihr Euch zu Beginn des Essens einfach alle mal kurz in die Augen,-oder sagt euch ab heute mit einer kleinen Geste,die Euch schmunzeln lässt "Gute Nacht" ... überlegt zusammen.

Behandle dich heute 1 Stunde lang wie deine*n beste*n Freund*in

14



Mache Dir selbst
ein
Geschenk
5

Wer bin ich?
Ich verbringe Tag & Nacht mit Dir

2

Ich bin immer für dich da

ME TIME

Ich bin dein Anker

Thank you!

Dein Atem

love
16

18
liebe & freude
für dich

15
"Wenn du immer alle Regeln befolgst verpasst du den ganzen Spass"
enjoy!
KATHERINE HEPBURN (1907-2003)

4
breathe
be calm
enjoy
feel love
stay mind ful
breathe...
REPEAT

ATME,
SPÜRE.
KEHRE IMMER WIEDER DORTHIN ZURÜCK

stay connected

21

Wie laut sind deine Gedanken?

Wenn sie dich gerade beschäftigen, dann wende dich ihnen für 5 Minuten zu- was erzählen sie Dir eigentlich? Sind das Fakten, oder nur Gedanken?

"Glaube nicht alles was du denkst"

Du willst mehr darüber erfahren?
fuerdich-coaching.de/the-work-katie-koeln/

6

Der Musiker David Bowie hat mal gesagt:

...du kannst deine Vergangenheit umarmen – wie einen guten Freund....

Mach was Verrücktes:
probiere es aus <3

TO BE
FREUNDL
ICH
FRIEDL
ICH
FREI
ICH

SCHREIBE
TO BE
STATT TO DO
LISTEN

11

17

Ich bin
gut
genug
immer

Glaubenssätze, die belasten ? Einfach umkehren <3
So wird aus:
Ich bin nie gut genug

1440
= 24 Stunden
MINUTEN

12

für dich

19

"Tue, was du für richtig hälst, denn es wird immer jemanden geben, der anders denkt."

MICHELLE OBAMA

dreizehn

60 Sekunden für dich

Atme
Entspannung ein -
Anspannung aus

Thích Nhất Hạnh
Mönch

Schenke heute einer unbekanntem Person ein Lächeln - trau dich.

Auch wenn sie nicht direkt zurücklächelt, hast du diesem Menschen sicher einen besondern Moment geschenkt.

P.s Und vergiss Dich selber nicht ;-)

Ärger zeigt mir zwei Dinge:
Ich hätte gerne etwas, das ich nicht bekomme und ich gebe jemand anderen die Schuld dafür.

(Marshall Rosenberg)

8

Lobe dich täglich selbst.

„Super, dass ich das jetzt geschafft habe" oder „Heute strahle ich richtig."

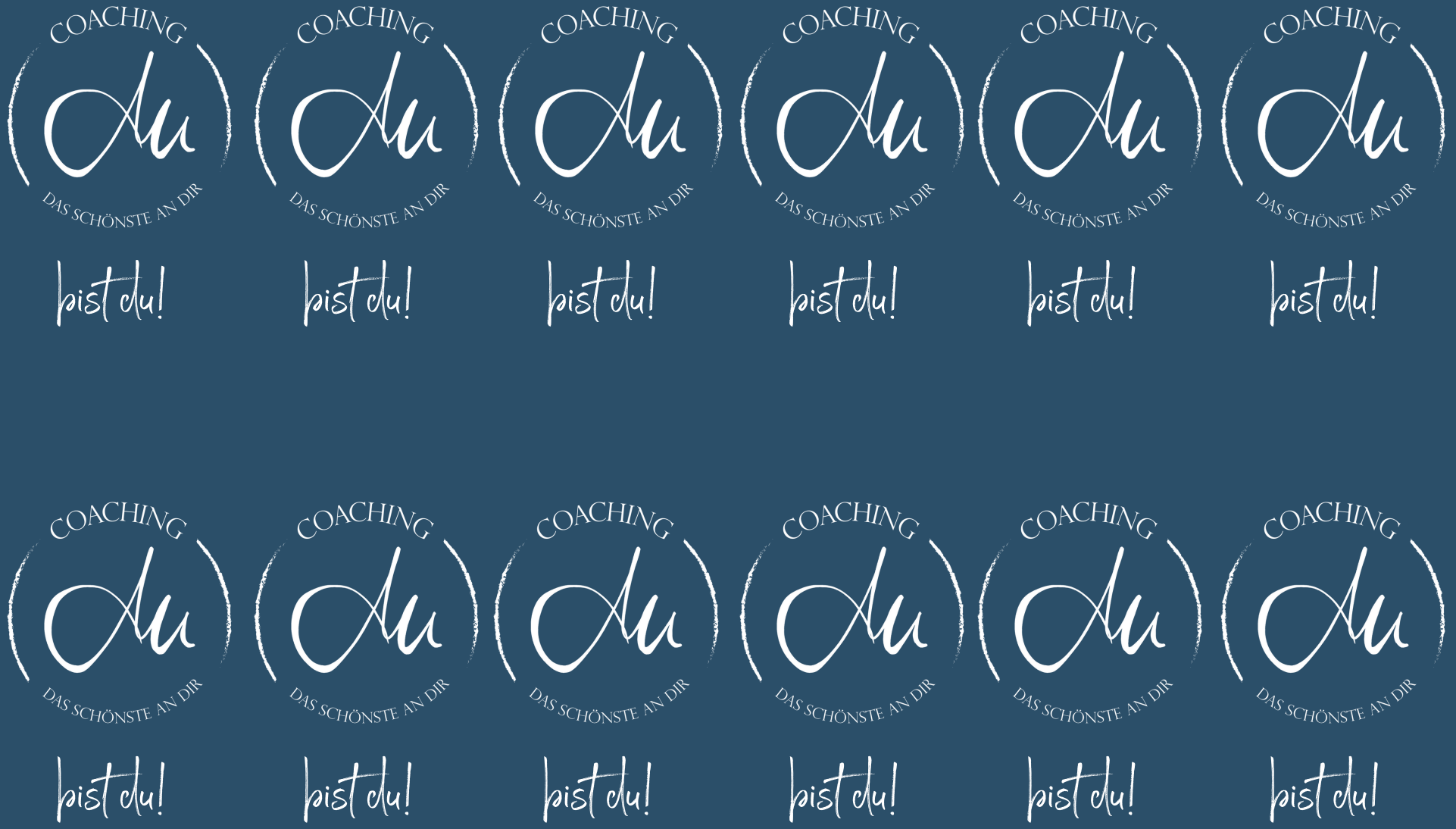
23

Und wenn gleich ein „ ja aber" hinterherkommt,
vertröste es auf später.

Jetzt ist die Zeit für ein uneingeschränktes Lob.

COACHING
du
DAS SCHÖNSTE AN DIR
bist du!

COACHING
du
DAS SCHÖNSTE AN DIR
bist du!


COACHING
Du
DAS SCHÖNSTE AN DIR
bist du!