

Wochenplan für Mindful Giants



Montag

Übung 1: Dankbarkeit

Im hektischen Alltag, der oft von morgens bis abends mit Terminen vollgestopft ist, vergessen wir oft, was uns jeden Tag glücklich macht.

Schnapp dir heute dein Lieblingsgetränk, einen Zettel und einen Stift und schreibe fünf Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist.

Dienstag

Übung 2: Bewusste Pause

Schnapp dir heute deine Kopfhörer und nimm sie mit zur Arbeit. In deiner Mittagspause nimmst du dir 5 Minuten Zeit ganz bewusst nur für dich.

Höre dein Lieblingslied und versuche dabei deine Atmung mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen ruhiger zu machen.

Mittwoch

Übung 3: Ein besserer Start in den Tag

Nach dem Klingeln des Weckers nimmst du dir noch 5 Minuten im warmen Bett. Recke und strecke dich und begrüße den Tag ganz bewusst mit einem Lächeln. Schließe dann deine Augen noch einmal und stelle dir Schritt für Schritt den Verlauf des Tages vor, wenn er für dich perfekt verläuft. Was wirst du anziehen und frühstücken?

Steht heute vielleicht sogar etwas Besonderes an?

Was tust du dir heute Gutes?

Donnerstag

Übung 4: Offline

Plane heute ein, dass du eine Stunde bevor du ins Bett gehst, alle elektronischen Geräte ausschaltetest. Gönn dir etwas Me-Time. Du kannst einen Tee trinken und ein Buch lesen, ein paar Yoga-Übungen machen, dich dehnen oder meditieren. Vielleicht gehst du auch nochmal raus und schaust in die Sterne.

Freitag

Übung 5: Ziele haben

Stell dir einmal vor, es wäre ganz sicher, dass du jedes Ziel erreichen kannst. Du hättest eine schriftliche Garantie dafür.

Welches Ziel verfolgst du?

Setzt du diesem Ziel ganz übermütig noch ein Krönchen auf? Schreibe dein Ziel gerne auf.

Wochenende

Zeit die Woche abzuschließen!

Starte damit, zwei Teile, die dich vielleicht schon länger stören, auszumisten. Ein ordentliches Umfeld hilft dir dabei, Ordnung in deine Gedanken zu bringen.

Nimm dir Zeit für einen Spaziergang in der Natur. Nutze diesen Spaziergang und denke über die vergangene Woche nach. Was lief richtig gut? Hast du etwas gelernt, was du beibehalten möchtest? Wofür bist du diese Woche dankbar.