

# 12 Adventszeit - Momente

12.12 - 17.12.2022



## ADVENTSIMPULSE



12.12

### Einmal Entschleunigung!

Nimm dir heute, zwischen Kekse backen und Einkauf erledigen, eine Pause zum Durchatmen. Das Motto soll sein: "Runter vom Gas!" So bist du viel klarer, bewusster und mit mehr Freude bei all den Dingen die heute zu tun sind.

13.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich bin ganz bewusst in diesem Moment!**

14.12

Unternimm einen **Spaziergang** mit einem Herzensmenschen oder nur mit dir selbst. Achte ganz bewusst auf deine Umgebung, atme dabei tief ein und aus und lass alles los, was du in diesem Moment nicht brauchst.

15.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich löse mich von all dem Trubel und finde  
Ruhe in mir!**

16.12

Gönn dir heute 20 Minuten **Zeit für dich alleine**, ohne Handy oder anderen digitalen Geräte.

Vielleicht mit deiner Tasse Tee? Bleibe dabei mit deinen Gedanken ganz achtsam und genieße die Zeit mit dir.

17.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich nehme die Freude, die mich umgibt,  
bewusst wahr!**

# 12 Adventszeit -



## Momente

18.12 - 23.12.2022

### ADVENTSIMPULSE



18.12

Schenke dir heute 3 Minuten zum **Einatmen, Ausatmen und Ankommen**. Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Bleibe mit deiner ganzen Achtsamkeit für die nächsten 10 Atemzüge ganz bei dir. Schenke dir selbst ein inneres Lächeln dabei und genieße den heutigen Wintertag.

19.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich bin wach und klar im Hier und Jetzt!**

20.12

Gönne dir heute eine **Räuchermischung** deiner Wahl und schreibe in dieser Zeit deine Gedanken auf. Sei ganz bewusst in diesem Moment bei dir und deinen Gedanken. Du kannst in dieser Zeit immer wieder deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenken und dabei tief ein- und ausatmen.

21.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich atme tief und entspannt.  
Ich bin im Gleichgewicht!**



22.12

**Achtsame Adventsjause** für dich und/oder deine Lieben. Sei ganz in Moment, beim Schneiden, Aufdecken, Wassergläser füllen oder beim Kekse aufs Teller legen. Vielleicht möchtest du sogar eine Kerze anzünden um deine Adventsjause noch stimmungsvoller zu gestalten. Genieße dabei jeden Bissen und sei ganz in diesem Moment.

23.12

Immer wenn du heute bemerkst, dass du gerade nicht im Moment bist, hole dich mit dieser **Affirmation** wieder ins Jetzt zurück!

**Ich öffne meinen Blick für die Wunder um mich  
und bin erfüllt von Liebe!**

# Achtsamkeitstracker



Wie bewusst im Hier und Jetzt warst du heute?  
Hast du dir die Zeit für deinen Adventszeit-Moment genommen?

Trage hier deine Achtsamkeitspunkte ein

1 Punkt = Ich bin auf dem Weg

10 Punkte = Ich bin ganz bewusst im Hier und Jetzt

12.12

13.12

14.12

15.12

16.12

17.12

18.12

19.12

20.12

21.12

22.12

23.12



**24. Dezember 2022**  
Fröhliche Weihnachten

