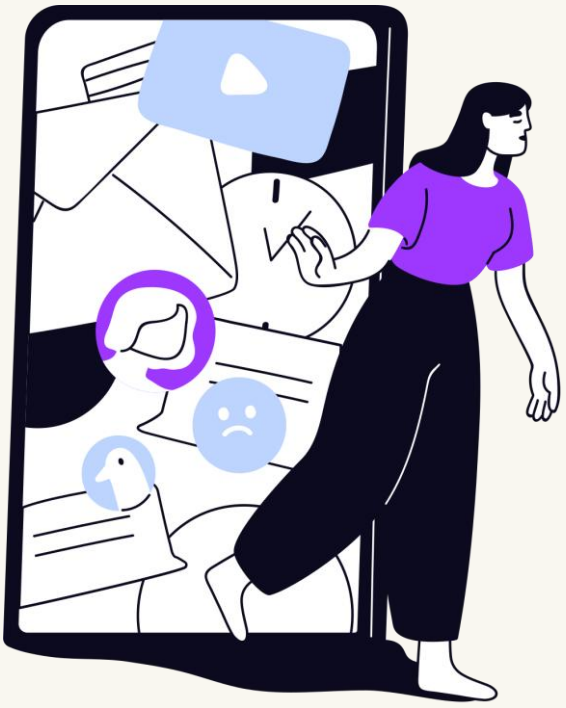
Dein 10-Minuten-Plan für mehr Achtsamkeit

Dieses Mini- Workbook begleitet dich ein kleines Stück auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit und bewussten Momenten im Alltag. Es soll dich inspirieren, innezuhalten und mit kleinen Schritten zu beginnen, die einen großen Unterschied machen können.

Warum Analoge Achtsamkeit?

Unsere Welt wird immer digitaler. Doch wahres Glück und Verständnis für uns selbst beginnen oft dort, wo wir analoge Momente schaffen. Dinge mit der Hand zu schreiben, bewusst Zeit offline zu verbringen und Gewohnheiten zu überdenken, stärkt unsere Verbindung zu uns selbst und anderen.

Medienfreie Morgen- und Abendstunden: Dein Schlüssel zu mehr Ruhe



Analoges Leben im digitalen Zeitalter: Zurück zu uns selbst finden

Mehr Klarheit durch handgeschriebene Gedanken

Reflektierende Fragen

Diese Fragen helfen dir, deinen Alltag zu analysieren und kleine Veränderungen anzustoßen:

1. Wie oft schaust du auf dein Smartphone?
2. Wann hast du das letzte Mal jemanden angerufen, statt eine Nachricht zu schreiben?
3. Wann hast du zuletzt einen Brief oder eine Postkarte geschrieben?
4. Fühlst du dich oft von digitalen Medien überfordert und wie kannst du hier gegensteuern?

Tipps für mehr analoge Achtsamkeit

- **Schaffe dir digitale Pausen:** Plane Zeiten ein, in denen du bewusst keine digitalen Geräte nutzt.
- **Notiere deine Gedanken per Hand:** Tagebuch schreiben oder einfach freie Gedanken ins Notizbuch bringen, hilft dir, Klarheit zu schaffen.
- **Treffe dich persönlich:** Ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht stärkt Beziehungen weit mehr als ein Chat.
- **Plane Offline-Zeiten:** Besonders am Morgen und Abend hilft es, die ersten und letzten Stunden des Tages ohne Medien zu verbringen.

Deine erste Übung:

Nimm dir 10 Minuten Zeit

1. Schreibe auf, wofür du heute dankbar bist.
2. Überlege dir eine Gewohnheit, die du in den nächsten 7 Tagen ändern möchtest (z. B. weniger Handyzeit am Abend).
3. Setze dir ein Ziel, das du analog erreichen willst, z. B. eine Postkarte an jemanden senden.

Motivierende Gedanken

„Schritt für Schritt, denn der Weg ist das Ziel."
Beginne klein. Es geht nicht darum, alles sofort perfekt zu machen, sondern zu erkennen, was dich glücklich macht, und dies in dein Leben zu integrieren. Deine Reise beginnt hier und jetzt.

Für dich:

Halte durch und denke daran, dass jeder kleine Schritt eine Veränderung bewirken kann. Dieses Workbook ist dein Begleiter, um analoge Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen und dich selbst besser kennenzulernen.

Deine Susanne 💗