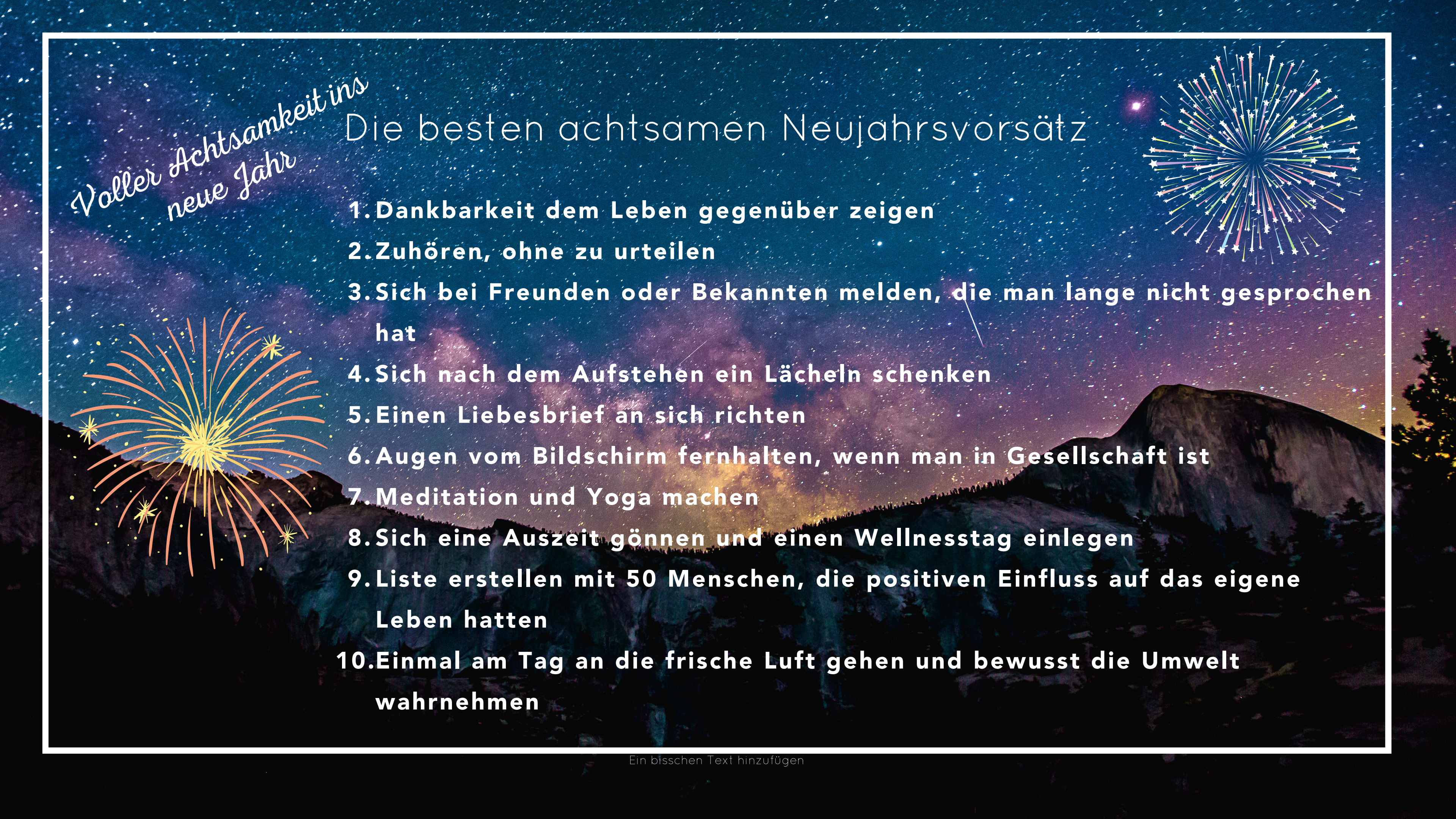




*Voller Achtsamkeit ins
neue Jahr*

Die besten achtsamen Neujahrsvorsätze

1. Dankbarkeit dem Leben gegenüber zeigen
2. Zuhören, ohne zu urteilen
3. Sich bei Freunden oder Bekannten melden, die man lange nicht gesprochen hat
4. Sich nach dem Aufstehen ein Lächeln schenken
5. Einen Liebesbrief an sich richten
6. Augen vom Bildschirm fernhalten, wenn man in Gesellschaft ist
7. Meditation und Yoga machen
8. Sich eine Auszeit gönnen und einen Wellnessstag einlegen
9. Liste erstellen mit 50 Menschen, die positiven Einfluss auf das eigene Leben hatten
10. Einmal am Tag an die frische Luft gehen und bewusst die Umwelt wahrnehmen