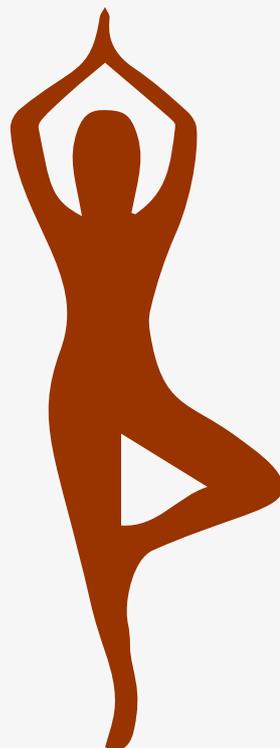




21 Tage Achtsamkeit

„Lebe
den
Moment!“

Dein Tagebuch für mehr Achtsamkeit im Alltag



by

DEUTSCHE
HOTELAKADEMIE

DHA



Meine Zeit ist jetzt!

21 T A G E A C H T S A M K E I T

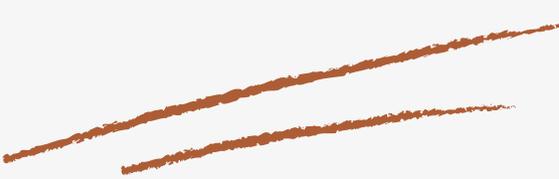
Wir freuen uns sehr, dass Du Teil unserer "21 Tage Achtsamkeit" bist! In den kommenden drei Wochen werden wir Dich mit diesem Tagebuch begleiten und Dir einen Weg zu mehr Achtsamkeit gegenüber Dir und Deiner Umwelt aufzeigen.

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit für Dich und halte die Momente auf den folgenden Seiten fest.

Neben diesem Tagebuch findest Du auch auf unserem Blog, in unserem Podcast und den Social-Media-Kanälen Anregungen und Unterstützung für die bevorstehenden Tage.

Wir wünschen Dir drei achtsame Wochen und freuen uns jederzeit über ein Feedback von Dir.

Dein Team der Deutschen Hotelakademie



Meine Zeit ist jetzt!

21 TAGE ACHTSAMKEIT

Trage zu Beginn der 21 Tage ein, wie zufrieden Du Dich zur Zeit fühlst.

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden

Kehre nach den drei Wochen auf diese Seite zurück und schaue, was sich für Dich verändert hat. Empfindest Du nun anders?

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 1 | MONTAG, 4. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Wenn Dein Geist abschweift,
bringe ihn wieder zurück!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 2 | DIENSTAG, 5. MAI

😊 Dafür bin ich heute dankbar:

♥ So fühle ich mich in diesem Moment:

💡 Das habe ich heute gelernt:

☀ Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

"Schenke dem, was Du tust,
Deine volle Aufmerksamkeit!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 3 | MITTWOCH, 6. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Glück ist jeder Moment, den man als Geschenk annehmen kann!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 4 | DONNERSTAG, 7. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

*"Entdecke das Wunderbare
im Alltäglichen!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 5 | FREITAG, 8. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Wandle das Nichts
im Augenblick zu Allem!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 6 | SAMSTAG, 9. MAI

 Dafür bin ich heute dankbar:

 So fühle ich mich in diesem Moment:

 Das habe ich heute gelernt:

 Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

*"Achte auf die Beschaffenheit
Deiner Gedanken!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 7 | SONNTAG, 10. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Sei Dir Deiner selbst bewusst!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 8 | MONTAG, 11. MAI

😊 Dafür bin ich heute dankbar:

♥ So fühle ich mich in diesem Moment:

💡 Das habe ich heute gelernt:

☀ Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

"Wende Dich sorgsam
der Gegenwart zu!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 9 | DIENSTAG, 12. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Suche nicht nach der Zeit,
nimm sie Dir!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 10 | MITTWOCH, 13. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

"Nur eine Zeit ist wichtig:
Heute. Hier. Jetzt!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 11 | DONNERSTAG, 14. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Es kommt nicht darauf an was,
sondern wie Du empfindest!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 12 | FREITAG, 15. MAI

😊 Dafür bin ich heute dankbar:

♥ So fühle ich mich in diesem Moment:

💡 Das habe ich heute gelernt:

☀ Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

"Vertraue auf Dich!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 13 | SAMSTAG, 16. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Entdecke neue
und ändere alte Sichtweisen!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 14 | SONNTAG, 17. MAI

😊 Dafür bin ich heute dankbar:

♥ So fühle ich mich in diesem Moment:

💡 Das habe ich heute gelernt:

☀ Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

"Erlaube Dir,
dort zu sein, wo Du bist!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 15 | MONTAG, 18. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Konzentriere Dich auf die wesentlichen Dinge im Leben!"

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 16 | DIENSTAG, 19. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

*"Bewahre eine aufrechte Haltung,
auch wenn keiner zusieht!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 17 | MITTWOCH, 20. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Kommuniziere achtsam,
mitfühlend und wohlwollend!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 18 | DONNERSTAG, 21. MAI



Dafür bin ich heute dankbar:



So fühle ich mich in diesem Moment:



Das habe ich heute gelernt:



Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

*"Höre erst gut zu
und lausche dann Deiner Reaktion!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 19 | FREITAG, 22. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Achte auf die Augenblicke,
nicht auf die Dinge!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 20 | SAMSTAG, 23. MAI

😊 Dafür bin ich heute dankbar:

♥ So fühle ich mich in diesem Moment:

💡 Das habe ich heute gelernt:

☀ Das nehme ich mir für den morgigen Tag vor:

*"Investiere Deine Zeit
in die wertvollen Dinge!"*

Meine Zeit ist jetzt!

TAG 21 | SONNTAG, 24. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Dafür bin ich heute dankbar:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Beginne und ende Deinen Tag mit einem guten Gedanken!"