

Achtsam unterwegs: Meine Übersicht

Impuls	Einschätzung	Das ist mir aufgefallen.
Beispiel: Akzeptanz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Das ist spitze. Möchte ich oft dran denken.	Erst Widerstand, dann Erleichterung. Es tut mir sehr gut, für den Moment die Situation zu akzeptieren. Konferenzen fallen mir leichter, wenn ich mich nicht bei jedem Satz aufrege. Ich muss ja eh da sein und meditiere mit geöffneten Augen.
Akzeptanz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Aktion oder Loslassen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Unzufriedenheit überwinden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Motivation finden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Achtsames Planen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Fehlertoleranz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Selbstliebe	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsames Zuhören	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsamkeit mit Kindern – spielerisch im Moment	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Erlauben: Sitzmeditation	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Erlauben: Bodyscan	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Erlauben: Gehmeditation	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Erlauben: Herzkohärentes Atmen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Erlauben: Bauchatmung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Skala der Emotionen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Dankbarkeitstagebuch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Bildschirmzeit reduzieren	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Stille	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
MACHEN als Energiequelle	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Verkrampftes Denken	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Ein Atemzug	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Leben ist keine Wissenschaft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Freiheit: Was muss man wirklich?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Körperintelligenz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsam Ordnung halten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Zehn Minuten schreiben	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Meckern einstellen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Mit Herz dabei sein	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

JETZT: Hoffen auf die Zukunft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
JETZT: Frieden mit Entscheidungen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
JETZT: Du bist am richtigen Platz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Abprallen lassen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Bewusst gestalten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Gedankenhygiene	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Schwäche annehmen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Geist schärfen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
In Pfützen hüpfen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Bitte um Gefallen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Zeige dich, wie du bist	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Entspannt in Gemeinschaft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Gewohnheiten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Balance	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Rhythmus	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Mach Pause	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Komfortzone erweitern	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsames Essen: Schokoladenübung	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Achtsames Essen: Heißgetränk	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsames Essen: Dein Gespür für Hunger	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsames Essen: Ein achtsamer Atemzug	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsamkeit in Konflikten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Achtsamer Start in den Tag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Herausforderungen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Probleme	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Geduld: Zeit zum Reifen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Ohne Lust	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Beziehungen als Spiegel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Last der Schuld loslassen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Wurzeln schlagen gegen Unruhe	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	

Abwechslung entdecken	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Leichtigkeit finden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Selbstvertrauen entfalten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	
Sich mit Güte behandeln	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	