




# Achtsamkeitskalender

## Juli

## 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	1 Achte den ganzen Tag auf die Farbe gelb 	2 Ortswechsel: Entdecke in deiner Mittagspause ein neues Café 	3 Nutze heute für alle alltäglichen Dinge wie Zähneputzen deine schwache Hand	4 Bring deine Bude auf Vordermann und tanze & singe dabei zu Happy Songs 	5 Heutiges Ausflugsziel: Barfußpfad 
6 Starte die Woche mit deinem Lieblingsfrühstück 	7 Kümmere dich um dich selbst: Maske, Fußbad, Weinchen, Balkonien	8 Schreibe eine Karte mit lieben Worten an eine Person deiner Wahl	9 Nimm heute ganz bewusst die Geräusche in deiner Umgebung wahr	10 Organisier ein Picknick mit Freunden, bei schlechtem Wetter drinnen	11 Schnapp dir dein Rad und erkunde ohne Plan deine Umgebung	12 Offline: Schaffst du es einen ganzen Tag ohne Handy? 
13 Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist 	14 Geh heute früh ins Bett und lies zum Einschlafen ein Buch	15 Schau dir den Sonnenaufgang an und genieße die Stille am frühen Morgen 	16 Gehe spazieren und beobachte an einem schönen Fleck den Sonnenuntergang	17 Hör dir einen (neuen) Podcast an 	18 Schreib eine Bucketlist und hake direkt einen Punkt ab 	19 Sortier deine Handyfotos und erinnere dich an schöne Momente zurück
20 Starte den Tag mit einer Meditation oder Yogarunde	21 Miste deinen Kleiderschrank aus	22 Schalte dein Handy eine Stunde vorm Schlafengehen aus	23 Trinke heute 3 Liter Wasser 	24 Mach dir Komplimente: 5 Dinge, die du an dir magst	25 Lad deine/n beste/n Freund/in / zu einem Festival @home ein	26 Probier neue Rezepte aus und koche oder backe für die Woche vor
27 Setze dir 5 Erinnerungen in dein Handy, die dich zum Lächeln auffordern 	28 Schreibe eine To-Do-Liste mit Dingen, die du schon länger vor dir herschiebst und erledige sie	29 Schreib oder telefonier mit einer Person, zu der du länger keinen Kontakt mehr hattest	30 Löse ein Sudoku oder Kreuzworträtsel	31 Koche dir dein Lieblingsessen aus Kinderzeiten	1	2
3	4	5	6	7	8	9

