



Just Coaching

— JUSTYNA GABRIELA BURGER —

Achtsamkeits-Checkliste für Deinen Alltag 🌿 ✨

Mehr Bewusstsein, weniger Stress - integriere Achtsamkeit mühelos in Dein Leben!

✓ **Morgenroutine mit Achtsamkeit starten:**

☀️ Vor dem Aufstehen: Einen tiefen Atemzug nehmen und bewusst auf den Tag einstimmen

📝 3 Dinge notieren, für die Du dankbar bist

🚿 Duschen mit voller Aufmerksamkeit - spüre das Wasser, rieche das Duschgel

✓ **Im Alltag präsent bleiben:**

💡 Beim Zähneputzen, Kochen oder Spazieren bewusst bei der Tätigkeit bleiben

🚗 Beim Autofahren oder in der Bahn die Umgebung bewusst wahrnehmen, anstatt aufs Handy zu schauen

🔔 1x täglich eine bewusste Pause einlegen: Augen schließen, 3 tiefe Atemzüge nehmen

✓ **Achtsame Kommunikation üben:**

💡 Wirklich zuhören, ohne sofort zu reagieren

💬 Vor dem Antworten kurz innehalten und bewusst sprechen

👐 Wertschätzung ausdrücken - ein Lächeln, ein „Danke“, eine Umarmung

✓ **Essen mit allen Sinnen genießen:**

🥗 Langsamer essen, jeden Bissen bewusst schmecken

🚫 Kein Ablenken durch Handy oder TV

💧 Genug Wasser trinken - jeden Schluck spüren

✓ **Den Abend bewusst ausklingen lassen:**

📺 30 Minuten vor dem Schlafen Bildschirmzeit reduzieren

🧘 5 Minuten Achtsamkeitsübung oder sanfte Dehnübungen

💭 Den Tag reflektieren: Was war heute schön? Was hat Dich herausgefordert?

✔ **SOS-Achtsamkeit für stressige Momente:**

🧘 4-7-8-Atemtechnik: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen

👐 Eine Hand auf die Brust legen und den eigenen Herzschlag fühlen

🌳 Kurz nach draußen gehen und die Natur bewusst wahrnehmen

✨ **Achtsamkeit ist keine Aufgabe, sondern eine Haltung. Beginne mit kleinen Schritten - Dein Wohlbefinden wird es Dir danken!**

📌 **Lade Dir diese Checkliste herunter & speichere sie für Deinen Alltag! ❤️**



Justyna Gabriela Burger - Just Coaching