

Achtsamkeitsübung für Woche 18

Perspektivenwechsel

Vielleicht kennst du das auch:

Du sitzt,
ob zu Hause am Esstisch oder
am Arbeitsplatz während der Teamsitzung,
immer am selben Platz.

Um eine neue Perspektive einzunehmen, braucht es nicht viel.

Wie wäre es, wenn du einmal den Platz tauschen würdest?

Probiere es aus und schaue,
was diese kleine Veränderung mit dir und
vielleicht auch mit deinen Mitmenschen macht.

Viel Freude dabei.

