

Achtsamkeitsübung für Woche 24

Achtsames Tun

Alltagshandlungen wie zum Beispiel
Zähne putzen, Pflanzen giessen,
Staub wischen, Gemüse rüsten und so weiter
sind ideale Tätigkeiten,
um sich in Achtsamkeit zu üben.

Suche dir eine alltägliche Verrichtung
und führe diese achtsam aus.

Es gibt nichts anderes zu tun oder zu denken.

Falls deine Gedanken abschweifen, nimm dies wahr und
führe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu deiner Tätigkeit.

Viel Freude dabei.

