

# Achtsamkeitsübung für Woche 36

## Ordnung

Nehme dir bewusst Zeit, um Ordnung zu machen.

Vielleicht auf deinem Bürotisch, in deinem Kleiderschrank oder Bücherregal.

Such dir etwas aus.

Führe die Arbeit sorgfältig und achtsam aus.

Falls deine Gedanken abschweifen,  
bringe sie freundlich zurück auf deine Tätigkeit.

Schau, was «Ordnung machen» mit dir macht.

Möglicherweise bemerkst du,  
dass durch Ordnung im Aussen auch Ordnung im Innen entsteht.

**Viel Freude dabei.**

