

Achtsamkeits-Check

WIE ACHTSAM BIST DU SCHON?

- Fühlst du dich häufiger überlastet oder wie in einem Hamsterrad ?
- Bist du zunehmend unkonzentriert?
- Verlierst du bei Gesprächen den roten Faden?
- Reagierst du in Gesprächen über und bereust es im Anschluss?
- Machst du häufig gefühlt 10 Dinge gleichzeitig?
- Hast du Schwierigkeiten dich zu entspannen/ abzuschalten ?
- Bist du häufiger gereizt und ungeduldig?
- Ist dir oft einfach alles zu viel aber du weißt nicht, wie du das ändern sollst?

Achtsamkeits-Check

Dein Ergebnis:

0-4 ✓

Herzlichen Glückwunsch!!

Ich freue mich sehr für dich, dass du schon viel Achtsamkeit lebst. Mach weiter so!

Gehen dir manchmal die Ideen aus oder du wünschst dir eine Anleitung für deine Routinen und Übungen?

Ist es an der Zeit, dir einfach mal etwas Gutes zu tun?

Ein fester Kurs unterstützt dich in deiner Praxis, gibt dir neue Impulse und Inspirationen und evtl. auch neue Erkenntnisse über dich und deine Gewohnheiten.

Das ist meine Idee für Dich!
Klicke hier für mehr Infos!

Dein Ergebnis:

5-8 ✓

Achtsamkeits-Check

Du hast das Gefühl, das Leben rast an dir vorbei? Du fühlst dich nicht erfüllt sondern zunehmend überlastet und hilflos? Das kann daran liegen, dass du dein Leben recht unachtsam gestaltest..

Aber es gibt eine gute Nachricht!! Achtsamkeitstraining kann dir mit wenigen Minuten Einsatz am Tag dabei helfen, mehr innere Ruhe und Zufriedenheit zu empfinden, deine Konzentration während der Arbeit sowie im Alltag zu steigern und verbesserte Beziehungen zu führen.

Integriere kleine Übungen und Rituale in deinen Alltag und gib dir die Chance dein Denken, dein Empfinden und dein Handeln zu verändern.

Ich habe es selbst erlebt und bin so dankbar, dass ich es ausprobiert habe. :)

Klicke hier für deine ersten, kostenfreien Schritte in ein freieres und glücklicheres Leben !

Deine Lösung:

Ich freue mich sehr, Dich auf Deinem Weg zu begleiten!

Hier geht es zu Deinen ersten Schritten in ein achtsames Leben!

Klicke hier für die Videoreihe "Die 3 ersten Schritte auf deinem Achtsamkeitsweg"

Achtsamkeits-Check



Video 1

Video 2

Video 3

Viel Spaß beim Üben! :)