

ACHTSAMKEIT FÜRS BÜRO



50 KARMA-KÄRTCHEN

arsEdition

Lebe jetzt und hier

Deine Gedanken hüpfen von einer Aufgabe zur nächsten, Probleme wollen gelöst und Konflikte geklärt werden. Diese Karten können dir helfen, deinen Arbeitstag achtsamer zu gestalten, sodass du den Herausforderungen des schnelllebigen Büroalltags gelassener begegnen kannst und wieder mehr Freude bei der Arbeit verspürst. Finde dein eigenes Ritual, indem du entweder jeden Tag ein Karma-Kärtchen ziehst oder nur in bestimmten Situationen. Jede Karte wird dir eine schöne Anregung zu mehr Achtsamkeit schenken.

© 2020 arsEdition GmbH, Friedrichstr. 9, 80801 München
Alle Rechte vorbehalten

Cover: Marina Demidova / Shutterstock.com;
Gorbash Varvara / Shutterstock.com.

Innenteil: www.shutterstock.com: Marina Demidova; Gorbash Varvara; Eskemar; LazarenkoD; Sjale; Anna_Sokol; easy camera; Melissa King; Guz Anna; Julia Sudnitskaya; Shinshila; altelia; Wasant; Anastasia Panfilova; Tanyabosyk; Lumen; Galina Chet; Olga Gold; Tappasan Phurisamrit; Mangostar; Anna Kutukova; Oksana Shufrych; Dvoevnore; Anastasia Lembrik; Michal Durinik; Iryna Mandryka; HowLettery; Eisfrei; Yuliya Podlinnova; Africa Studio; AGorohov; Ms Moloko; Kan Taengnuanjan; Spencerian sisters; Microgen; Skorik Ekaterina; Cute art; bluelela; Senpo; Naticka; Marben; FelinaArt; Strahil Dimitrov; Stefano Garau; Patcharida. Vignetten / Illustrationen: www.shutterstock.com: Marina Demidova ; Chiociolla; Anastasia Panfilova.

Covergestaltung: Grafisches Atelier, arsEdition GmbH
Gestaltung Innenteil: Eva Schindler
ISBN 978-3-8458-3629-4
www.arsedition.de



MIX
Papier aus verantwor-
tungsvollen Quellen
FSC® C020056



Slow Morning

Das schönste Achtsamkeitsritual
für einen entspannten Start in
den Arbeitstag: das Nichtstun.
Statt sofort deine E-Mails zu über-
fliegen und dabei schon die ersten
To-do-Listen zu erstellen, komme
erst einmal in Ruhe an deinem
Schreibtisch an. Schließe die Augen,
spüre kurz in deinen Körper hinein,
nimm aufkommende Gefühle wahr
und starte nach ein paar achtsamen
Atemzügen deinen Computer.



**Lebe ein Leben,
VON DEM DU
KEINEN URLAUB
BRAUCHST.**





MIT ALLEN SINNEN



Du kannst den Weg zur Arbeit wunderbar für deine Achtsamkeits-praxis nutzen. Beobachte deine Mitpendler, spüre den Boden unter deinen Füßen oder deine Muskulatur, wie sie beim Fahrradfahren arbeitet, achte auch auf Geräusche und Farben in deiner Umgebung. Versuche, das alles nur wahrzunehmen, ohne es zu bewerten.



Verwurzle dich neu

Vor einem wichtigen Meeting kann es dir helfen, dich zu erden. Tadasana, die Berghaltung, schenkt dir Kraft und Selbstbewusstsein. Stelle dich aufrecht hin, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen, schließe die Augen, achte auf einen geraden Rücken und kippe das Becken leicht nach vorn. Das Kinn parallel zum Boden, Schultern fallen lassen, die Arme kraftvoll halten und ein paar bewusste Atemzüge lang die Position genießen.

