

Dieses Buch gehört:

Name: _____

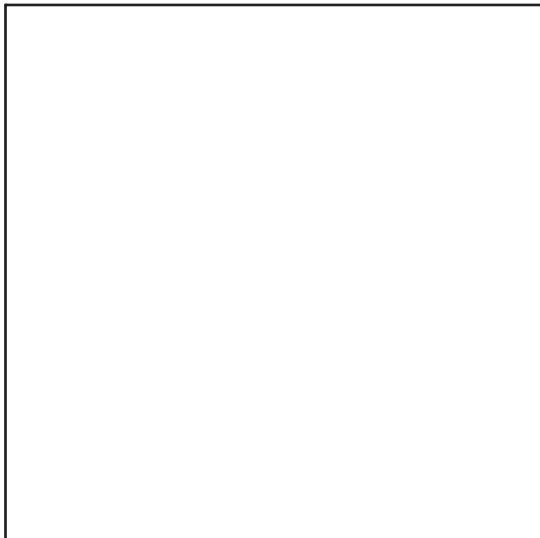
E-Mail-Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Falls Sie dieses Buch finden, bitte:

- Lesen Benutzen Zurückgeben
 Verkaufen Verbrennen

Selbstporträt (mit geschlossenen Augen zeichnen)



Es ist so, wie es ist.

ICH IM HIER & JETZT

DAS KREATIVE ACHTSAMKEITSBUCH
FÜR EIN ENTSpannTES LEBEN

The
Mindfulness
Project

Aus dem Englischen übersetzt
von Marion Zerbst

L o t o s

Inhaltsverzeichnis

Seite	
01	Hallo lieber Leser!
02	Wie man mit diesem Buch arbeitet
04	Was ist Achtsamkeit?
06	Sinnsuche
08	Die Zeitachse der modernen Achtsamkeit
12	Spielregeln für ein achtsames Leben
14	Achtsamkeitsquiz
16	Wie man im Hier und Jetzt lebt
18	Meditation
19	10 Möglichkeiten, achtsamer durch den Tag zu gehen ...
21	Übungen
164	Achtsamkeitsspiel
167	Meditationsnotizen
183	Über The Mindfulness Project

Übungstabelle

<p>S. 4 Seitenzahlen der Übungen, die du machen möchtest, umkringeln.</p>				Anleitung
Praktizieren	<input checked="" type="checkbox"/> Durchstreichen, wenn teilweise erledigt.	<input checked="" type="checkbox"/> Durchkreuzen, wenn ganz erledigt.		
Konzentrieren	Damit es nicht langweilig wird ...	28	Lass los!	90
	Dankbarkeit von A bis Z	30	Lieblingszitat	101
	Gute Nachrichten!	37	Wunder-Lieferkette	104
	Finde deine Nische	48	Trophäenschrank	120
	Spaß-Agenda	60	Ein Bedauern weniger	126
	Säe eine Pflanze	72	Die ungeschminkte Wahrheit	128
	Was mich glücklich macht	77	Haustierstein	134
	Glückliche Gesichter	78	Spielerische Aufmerksamkeit	136
	Alles ist vergänglich	80	Dankbarkeitsweckruf	146
	Gedächtnisstütze	83	Wünsch dir was	151
	Die Zeit ist jetzt	86	Immer schön locker bleiben!	158
	Meditationslandkarte	88	Gruppenumarmung	162
Praktizieren	Anker werfen	24	Sitz still	79
	Verbinde die Punkte	42	Stillstehen	98
	Handmeditation	44	Atmen und weben	108
	Immer schön atmen	52	Vitalzeichen – Herzschlag	112
	Handwaschmeditation	70	Atme die Welle	122
			Einfach ziellos umherschweifen	156

				Beobachten/Ergründen
Gegenwarts-Cent	22	Digitales Detox	96	
Wolkengedanken	34	Sorgenrad	102	
Eiswürfelmeditation	38	Bärenhunger	106	
Ozean der Gefühle	46	Gewohnheiten durchbrechen	109	
Mit freundlichen Grüßen	54	Die To-do-Liste	110	
Wutseite	56	Einschlafhilfe	118	
Anti-Aging- Meditation	58	Fluchthilfe	124	
Querdenken	62	Impuls- Wellenreiten	125	
Gefühlskörper	66	Vom Haken lassen	132	
Himmel oder Hölle	68	Juckreiz	140	
Gestreift oder gepunktet?	74	Tränensammler	141	
Notausgang	75	Die Wände hoch	144	
Durchhaltevermögen	85	Drück den Knopf	154	
Komm mit in den Zoo!	94	Meditationshürden	160	
				Sinne
Vitalzeichen – Atmung	26	Ein Blatt, das ich gefunden habe ...	113	
Schau mal!	32	Tea-time	117	
Zähl dich nach Hause	41	Sternguckerei	130	
Geräuschkulisse	50	Song-Liebe	142	
Blume	64	Kaffeewettbewerb	149	
Es liegt ein Duft in der Luft ...	92	Kaugummimeditation	152	
Achtsames Fotografieren	99			

Hallo lieber Leser!

Egal, ob du bereits regelmäßig meditierst oder gerade zum ersten Mal von Achtsamkeit hörst – es gibt in jedem einzelnen Moment so viel mehr zu entdecken. In diesem Buch findest du Tipps und Anregungen, mit deren Hilfe du das Leben Augenblick für Augenblick mit einem ganz neuen Gefühl der Neugier erfahren und deine Erlebnisse auf kreative Weise dokumentieren kannst. Lass dich von diesem Buch (beg)leiten, während du das Leben durch die Linse der Achtsamkeit betrachtest.

Mit etwas Übung wirst du die Welt und deine inneren Erlebnisse vielleicht bald mit ganz anderen Augen betrachten. Womöglich erkennst du dann auch Muster, die dir bisher verborgen geblieben sind. Sei neugierig, hab Mut! Wende deine Aufmerksamkeit allem zu, was dir auf deinem Lebensweg begegnet – dem Guten ebenso wie dem Schlechten und dem Hässlichen. Lass dich von allem, was du erlebst, faszinieren und inspirieren. Wenn du auf dieser Reise bestimmte Eigenschaften entwickelst, kann selbst die kleinste Entdeckung dein Leben bereichern – mit tieferen Erkenntnissen, mehr Freude und einem neuen Sinn.

Es erwartet dich eine bunte Mischung von Übungen: Manche sind ein bisschen absurd, andere werden dich zu Tränen röhren, wieder andere sollen dir zu tieferer Selbsterkenntnis verhelfen. Am meisten kannst du von diesen Übungen profitieren, wenn du dich gleichzeitig durch regelmäßiges Meditieren in einer Haltung der Achtsamkeit übst und die Vordrucke hinten im Buch für Notizen benutzt.

Und nun leg los! Erfülle dieses Buch mit Leben. Schreib die Geschichte deiner Entdeckungsreise darin auf – und sei dabei stets offen, ehrlich und liebevoll. Leb im Hier und Jetzt!

:) The Mindfulness Project

Wie man mit diesem Buch arbeitet

Es gibt zwei wichtige Achtsamkeitspraktiken: regelmäßiges Meditieren und jene formlose Achtsamkeit, mit der wir unser gesamtes Alltagsleben erfüllen können. Dieses Buch ist dafür gemacht, dich in beide Formen der Achtsamkeit einzuführen: Du findest darin Meditationsanleitungen, aber auch viele andere Übungen, die dir die Praxis und den Sinn der Achtsamkeit im Alltag näherbringen werden.

Hier ein paar Anregungen für die Arbeit mit diesem Buch:

1. Im Einführungsteil erhältst du ein paar allgemeine Tipps und Verhaltensregeln.
2. Bei den anschließenden Übungen solltest du dich vor allem an den »Spielregeln für ein achtsames Leben« auf Seite 12 orientieren.
3. Du kannst die Übungen in beliebiger Reihenfolge machen.
4. Die Übungstabelle auf Seite vii bietet dir einen Überblick.
5. Pass die Übungen an deine persönlichen Bedürfnisse an.
6. Du kannst auch Übungen überspringen, mehrfach wiederholen oder an andere Menschen weitergeben.
7. Nutze die Audio-Meditationsanleitung auf Seite 18 und auf unserer Website.
8. Arbeitet mit den Meditationsnotiz-Vordrucken hinten im Buch (ab Seite 167).



Entfalte mithilfe dieses Buches und einer achtsamen Lebenshaltung deine angeborene Kreativität und lass dich von jeder Sekunde deines Lebens inspirieren. Sei spielerisch, neugierig und unvoreingenommen! Auf den folgenden Seiten kannst du deine Entdeckungen so dokumentieren, wie deine Kreativität es dir eingibt. Es gibt weder richtige noch falsche Lösungen und viele verschiedene Möglichkeiten des Selbstausdrucks!

Hier ein paar Ideen dazu:

