



21 Tage Achtsamkeit

„Lebe
den
Moment!“

„
Dein Tagebuch für mehr Achtsamkeit im Alltag



DEUTSCHE 
by SPORTAKADEMIE



Jetzt ist meine Zeit!

21 T A G E A C H T S A M K E I T

Wir freuen uns sehr, dass Du Teil unserer "21 Tage Achtsamkeit" bist! In den kommenden drei Wochen werden wir Dich mit diesem Tagebuch begleiten und Dir einen Weg zu mehr Achtsamkeit gegenüber Dir und Deiner Umwelt aufzeigen.

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit für Dich und halte die Momente auf den folgenden Seiten fest.

Neben diesem Tagebuch findest Du auch auf unserem Blog, in unserem Podcast und den Social-Media-Kanälen Anregungen und Unterstützung für die bevorstehenden Tage.

Wir wünschen Dir drei achtsame Wochen und freuen uns jederzeit über ein Feedback von Dir.

Dein Team der Deutschen Sportakademie





Jetzt ist meine Zeit!

21 T A G E A C H T S A M K E I T

Trage zu Beginn der 21 Tage ein, wie zufrieden Du Dich zur Zeit fühlst.

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden

Kehre nach den drei Wochen auf diese Seite zurück und schaue, was sich für Dich verändert hat.

Empfindest Du nun anders?

Sehr zufrieden



Sehr unzufrieden



Jetzt ist meine Zeit!

TAG 1 | MONTAG, 4. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Glück ist jeder Moment,
den man als Geschenk annehmen kann!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 2 | DIENSTAG, 5. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Schenke dem, was Du tust,
Deine volle Aufmerksamkeit!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 3 | MITTWOCH, 6. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Wenn Dein Geist abschweift,
bringe ihn wieder zurück!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 4 | DONNERSTAG, 7. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Entdecke das Wunderbare
im Alltäglichen!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 5 | FREITAG, 8. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Wandle das Nichts
im Augenblick zu Allem!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 6 | SAMSTAG, 9. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Achte auf die Beschaffenheit
Deiner Gedanken!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 7 | SONNTAG, 10. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Sei Dir Deiner selbst bewusst!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 8 | MONTAG, 11. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Wende Dich sorgsam der Gegenwart zu!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 9 | DIENSTAG, 12. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Suche nicht nach der Zeit,
nimm sie Dir!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 10 | MITTWOCH, 13. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Nur eine Zeit ist wichtig:
Heute. Hier. Jetzt!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 11 | DONNERSTAG, 14. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Es kommt nicht darauf an was,
sondern wie Du empfindest!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 12 | FREITAG, 15. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Vertraue auf Dich!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 13 | SAMSTAG, 16. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Entdecke neue
und ändere alte Sichtweisen!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 14 | SONNTAG, 17. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Erlaube Dir,
dort zu sein, wo Du bist!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 15 | MONTAG, 18. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Vermeide die unwesentlichen Dinge!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 16 | DIENSTAG, 19. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Bewahre eine aufrechte Haltung,
auch wenn keiner zusieht!"*

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 17 | MITTWOCH, 20. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Kommuniziere achtsam,
mitfühlend und wohlwollend!"*

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 18 | DONNERSTAG, 21. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Höre erst gut zu
und lausche dann Deiner Reaktion!"*

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 19 | FREITAG, 22. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

*"Achte auf die Augenblicke,
nicht auf die Dinge!"*

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 20 | SAMSTAG, 23. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Investiere Deine Zeit
in die wertvollen Dinge!"

Jetzt ist meine Zeit!

TAG 21 | SONNTAG, 24. MAI



Meine 3 Glücksmomente von heute:



Das habe ich heute Gutes für jemand anderen getan:



Das möchte ich morgen anders machen:



Darauf freue ich mich morgen:

"Beginne und ende Deinen Tag mit einem guten Gedanken!"



Jetzt ist meine Zeit!

21 T A G E A C H T S A M K E I T

Unsere "21 Tage Achtsamkeit" sind vorbei – natürlich kannst du aber dieses Tagebuch für Dich weiter führen.

Wir freuen uns, dass du bei unseren Achtsamkeits-Tagen dabei warst und hoffen, dass es Dir gefallen hat und Du etwas aus dieser Zeit mitnehmen kannst.

Wenn Du Dich gerne ausführlicher mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen möchtest, findest Du auf unserer Website nähere Informationen zur Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer.

Schreibe uns gerne unter team@deutschesportakademie.de oder ruf uns an unter 0221 - 42 29 29 70, wenn Du Fragen an uns hast oder Dich für Deine berufliche Weiterbildung beraten lassen möchtest.

Herzliche Grüße aus Köln,

Dein Team der Deutschen Sportakademie

