

# seelenhobby

## 30 kleine Seelenpausen

### Dein achtsamer Monatsplan für zwischendurch

✓	Tag	Impuls
<input type="checkbox"/>	1	3 bewusste Atemzüge am offenen Fenster
<input type="checkbox"/>	2	5 Minuten Wolken beobachten
<input type="checkbox"/>	3	1 liebevolle Nachricht an dich selbst schreiben
<input type="checkbox"/>	4	10 Minuten Mandala ausmalen
<input type="checkbox"/>	5	Barfuß über weichen Boden gehen
<input type="checkbox"/>	6	Ein Lieblingslied achtsam hören
<input type="checkbox"/>	7	1 Minute Augen schließen und atmen
<input type="checkbox"/>	8	Etwas bewusst langsam machen (z. B. Tee trinken)
<input type="checkbox"/>	9	Ein Naturgeräusch wahrnehmen
<input type="checkbox"/>	10	5 Minuten achtsames Schreiben (z. B. 'Ich spüre...')
<input type="checkbox"/>	11	Ein kleines Dankbarkeitsritual
<input type="checkbox"/>	12	Ein inspirierendes Zitat abschreiben
<input type="checkbox"/>	13	Deinen Lieblingsplatz aufsuchen
<input type="checkbox"/>	14	5 Minuten nichts tun und einfach sein
<input type="checkbox"/>	15	Ein Bild malen – ohne Ziel
<input type="checkbox"/>	16	Eine Tasse Tee mit allen Sinnen genießen
<input type="checkbox"/>	17	Ein bewusstes 'Nein' üben
<input type="checkbox"/>	18	Eine kleine Selbstmassage
<input type="checkbox"/>	19	Den Himmel beobachten
<input type="checkbox"/>	20	Eine Blume oder Pflanze betrachten
<input type="checkbox"/>	21	5 bewusste Schritte barfuß machen
<input type="checkbox"/>	22	Einen Achtsamkeitssatz aufschreiben
<input type="checkbox"/>	23	Einen Moment der Stille genießen
<input type="checkbox"/>	24	Etwas mit den Händen gestalten
<input type="checkbox"/>	25	5 Minuten bewusst atmen
<input type="checkbox"/>	26	Einen Lieblingsduft riechen
<input type="checkbox"/>	27	Ein Seelenbild gestalten
<input type="checkbox"/>	28	Einen Mini-Spaziergang ohne Handy machen
<input type="checkbox"/>	29	Etwas ausmisten, das nicht mehr gut tut
<input type="checkbox"/>	30	Dich selbst anlächeln