

Herbst Challenge für mehr Achtsamkeitund

Glück in der Regensaison

Challenge mit Übungen Herbst Bingo Affirmationen für die neblige Jahreszeit

Milly Zett Happy Place Podcast



Herbst Challenge

Glück ist eine Entscheidung, die du in jedem Atemzug erneut treffen kannst.

Entscheide dich für ein glückliches Leben.

Regen Meditation

Nimm dir Zeit, um etwas Ruhe einkehren zu lassen. Nächstes Mal, wenn es regnet, such dir einen ruhigen Ort und meditiere für zumindest 5-10 Minuten (aber gern auch länger!) indem du dich nur auf deine Atmung und die Regengeräusche konzentrierst. Versuch alle anderen Geräusche und Gedanken an dir vorbei ziehen zu lassen. Mit geschlossenen Augen atme tief ein und aus, und höre dem Regen zu: Kannst du einzelne Regentropfen raushören?

It's pumpkin time!*

*Oder auch Fenchel, Pilze, Pflaumen...

Genieß das saisonale Essen: Kürbis ich back in town! Kürbisse sind so vielfältig, dass du dich nun austoben kannst. Suppen, Aufläufe, Ofenemüse oder einfach Mal eine Pumpkin-Latte - du darfst entscheiden. Die Challenge ist zumindest 3 Rezepte mit Saisongemüse umzusetzen. Wenn du gar nicht gern kochst, kannst du auch gern auswärts essen gehen aber probier doch mal - das klappt bestimmt auch zu Hause!

Was mag ich an...?

Ist deine Stimmung mies, weil es schon wieder regnet? Oder vielleicht weil die Abende so schell dunkel werden? Ok, völlig in Ordnung. Denk allerdings dran, dass du es selbst in der Hand hast, wo deine Energie und Fokus hingehen. Meckerst du weiter, wird deine Stimmung erst recht mieser. Deswegen solltest du bewusst deine Voreinstellungen umschreiben und dann bewusst an die "guten Dinge" denken.

Was magst du denn gar nicht? Regen? Dann ändere die Perspektive! Schreibe dir all die positiven Aspekte an dem, was du sonst nicht gern magst. Wieso ist der Regen doch gar nicht so verkehrt?

Weil ich mit bestem Gewissen zu Hause bleiben kann. Weil die Natur den Regen braucht. Weil die Geräusche beruhigend sind. Und so weiter...

Herbst Challenge

Investiere Zeit in dein Glück, kümmere dich und dich selbst, gib dir das, was dir gut tut:

Genau das hast du immer in deiner Hand!

Slow Morning

Herbst ist dafür da, auch mal morgens länger im Bett zu bleiben... Slow Morning Routine ist super für die Jahreszeit, denn du gibst dir selbst genug Liebe und Zeit, startest ruhig in den Tag und bist dann positiver gestimmt.

Nimm dir also genug Zeit um den Tag langsam anzugehen und beeil dich nicht.

Handy im Flugmodus
Buch lesen

Journalen
In Ruhe Tee/Kaffee trinken

Meditieren

60 Sekunden Lächeln

Das Wetter beobachten

Sich strecken

Achtsam frühstücken

Den Tag planen

Ich-Zeit

Wenn nicht bei Regenwetter und Nebel, dann wann solltest du mit bestem Wissen und Gewissen zu Hause bleiben und Zeit mit dir selbst verbringen? Lerne es, Zeit allein zu genießen, denn du bist wunderbar! Und so tankst du auch Energie wieder auf.

Was tut dir besonders gut?
Wobei entspannst du dich?
Was macht dich glücklich?
Was wolltest du schon länger ausprobieren?
Was hast du schon lange nicht mehr gemacht?

Finde Antworten zu diesen Fragen und geh auf ein Date mit dir selbst. Mach am besten dabei das Handy aus, mach es dir schön und gemütlich und mach das, was DIR gut tut!

Hier ein Paar Ideen für Ich-Zeit:

Ein langes Bad nehmen | Ausgiebig kochen | Bücher lesen | Töpfern lernen | Musik machen | Zu Hause umdekorierten | Zeichnen oder malen | Urlaub planen



Geh achtsam durch's Leben: Es ist voller Wunder und Momente, die dein Leben bereichern.

Nimm es wahr!

Bunter Spaziergang

Das Wetter im Herbst ist perfekt für Spaziergänge: Die Natur ist voller Wunder und Farben, es ist nicht zu warm und die Ruhe schwebt schon in der Luft. Wurde schon das magische goldene Licht ansgeprochen? Ahja...

Schnapp dir deine Kamera oder hab dein Handy dabei, denn dieser Spaziergang ist genau dafür gedacht, die schönen Momente zu verewigen. So wirst du aufmerksamer, achtsamer und kannst den Herbst genauer wahrnehmen. Mach einen schönen Spaziergang mit dem Ziel, ein Paar schöne Fotos aufzunehmen.

Teil des Wandels

Du bist nicht nur ein stiller Beobachter - du bist ein Teil dieser Welt und somit auch ein Teil des Wandels. Vor allem nach den bunten Spaziergängen, aber auch nach einigen Stunden mit einer Tasse Tee oder Kaffee am Fenster kannst du ganz genau beobachten, wie die Natur sich im Herbst verändert.

Sei daran aktiv beteiligt: Nimm dir etwas Zeit um zu reflektieren und den Wandel aber auch dich selbst wahrzunehmen, schreib es dir am besten auf oder denk genau nach:

Was verändert sich denn jetzt genau?

Wie ist die Natur?

Welche Farben nehme ich wahr?

Wie ist das Wetter? Was ist daran anders als im Sommer?

Wann wird es denn genau hell/dunkel?

Wie wirkt sich diese Jahreszeit auf mich?

Welche Gewohnheiten tuen mir nicht mehr so gut? Welche mag ich jetzt besonders?

Was kann ich in diesem Moment sehen, hören, riechen?

Was finde ich am Herbst besonders schön?

Worauf freue ich mich im Herbst?



Herbst Bingo

Hab Spaß im Leben!

Öffne deine Augen dem kleinen und großen Glück, was dich immer umgibt.

Bemüh dich diesen Herbst jedes dieser Felder abzuhacken! Mach es achtsam und für dich.

Einen Pilz gesichtet! Ungeplant vom Regen erwischt. Etwas mit Kürbis gegessen Heizung zum ersten Mal aufgedreht

Den eigenen Atem gesehen

Gelbe Blätter gesehen

Eine Spinne beobachtet Kastanien gesehen

Leider ohne Handschuhe oder Schal das Haus verlassen

Couch-Tag

Happy Place Podcast gehört

Spazieren gegangen

Slow Morning Goldenes Sonnenlicht erwischt 2 Tage Regen am Stück Mit Freunden oder Familie Tee getrunken

"Jede Jahreszeit ist der Anfang eines Wunders."



Herbst Affirmationen

Ich nehme mir die Zeit, um mich zu erholen.

Ich sehe überall kleine Wunder.

Diese Zeit bringt mir Frieden und Ruhe.

Ich lebe in Harmonie.

Es ist in Ordnung, langsamer zu machen. Ich habe genug Zeit.

Ich passe mich an und bin wandelbar.

Ich freue mich auf die Veränderungen in meinem Leben und empfange sie mit offenem Herzen.



Podcast Folgen für bessere stimmung

#4 Mein Geheimtrick, um Traurigkeit einzugrenzen

Bastle dir ein Glücksglas!

#18 Slow start am Morgen Lerne mehr über die Slow Morning Routine.

#74 Lächeln - was das uns bringtErfahre, was 60 Sekunden Lächeln bewirkt.

#82 Glitzer für den Tag: So läuft's Lass jeden Tag besonders sein!

#86 So kann der Alltag positiver werden Routinen, die mehr Positivität bringen.

#100 100 Dinge, die happy machen Routinen, die mehr Positivität bringen.

#115 Was tun bei Regenwetter So kannst du Regenwetter perfekt für dich nutzen.