

Übungen zur Wahrnehmung

Empfehlung für Ihren Wochen-Trainingsplan:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Beobachten Sie die Umgebung sehr bewusst, ohne Wertung // nehmen Sie auch Kleinigkeiten wahr.	Vielleicht nehmen Sie heute neue Dinge wahr?	Was hören Sie? Welche Geräusche nehmen Sie wahr?	Wie Tag 3	Bewusstes Agieren / Konzentration auf den Moment:	Wie Tag 5	Reflektieren Sie die Woche:
Was sehen Sie?	auf dem Weg ...zum Einkaufen			bewusst die Türschließen,		Haben Sie Neues wahrgenommen?
	...zur Arbeit			die Straße überqueren		Was werden Sie beibehalten?