

Aljoscha Long
Ronald Schweppe

ACHTSAMKEITS IMPULSE FÜR DICH

Kurze Momente des Innehaltens
für weniger Stress und
mehr Gelassenheit

© 2022 des Titels „Achtsamkeitsimpulse für dich“ von Aljoscha Long und Ronald Schweppe (ISBN 978-3-741-0366-2) by mvg Verlag,
München, Verlagsgruppe GmbH, München. Weitere Informationen unter: www.wm-vg.de

Inhalt

Wir sind ich und ich bin du	5
Lieber voll da als voll daneben	7
Was Achtsamkeit nicht ist	9
Was Achtsamkeit »bringt«	11
Achtsamkeit ist (d)eine Entscheidung	14
Die fünf Säulen der Achtsamkeit	16
Hier und Jetzt	17
Offenheit	18
Loslassen	20
Geduld	22
Akzeptanz	25
Achtsamkeitsimpulse für jeden Tag	28
Deine Haltung achtsam spüren	34
Die W.A.H.L.-Meditation	38
Die Achtsamkeit auf das »Du« richten	42
Sich von der Erde tragen lassen	46
Gefühle willkommen heißen	50
Kälte und Wärme spüren	54
Achtsam essen	58
Was übersehe ich gerade?	62
Im Körper ankommen	66
Gut für sich selbst sorgen	70
Der Atem kommt, der Atem geht	74
Innere Widerstände achtsam annehmen	78
Barfuß im Schnee	82

© 2022 des Titels »Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Lang und Ronald Schweppe (ISBN 978-3-7474-0366-2) by mng Verlag, München | Verlagsgroupe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de

Mit dem Herzen zuhören	86
Dankbar im Jetzt sein	90
Die Magie der Verbundenheit	94
Das Ausatmen vertiefen	98
Unruhe akzeptieren.	102
Autofahren im Hier und Jetzt.	106
Achtsam in Bewegung sein.	110
Eine Woche ohne Zucker	114
Hände und Geist zur Ruhe kommen lassen.	118
Farben achtsam wahrnehmen	122
Zähne putzen und sonst gar nichts.	126
Dem Klang des Universums lauschen	130
Achtsam offline sein	134
Achtsam sein statt warten	138
Zum Abschied.	143
Kontakt zu den Autoren	144
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	144