

BE YOUR  
BEST

self

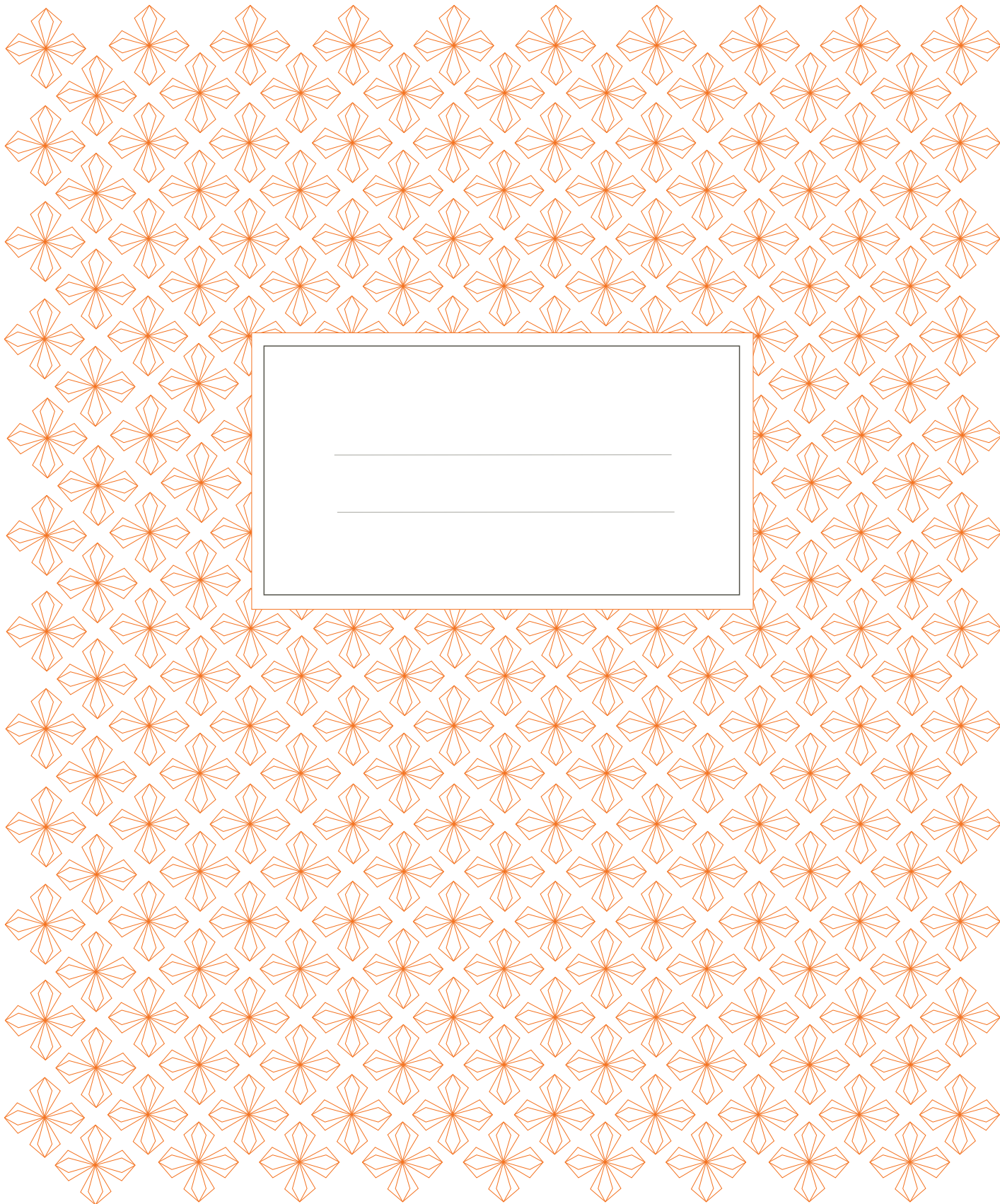


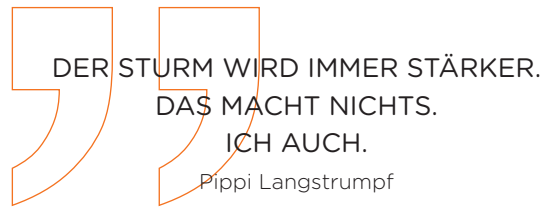
---

# Inspiration Book

52 Wochen für mehr Achtsam- und Dankbarkeit

LOCO+MOTION **NEO**





Achtsamkeit und Dankbarkeit sind die beiden wichtigsten Säulen, um dein bestes Selbst zu entdecken und zu entwickeln.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt und verleiht uns Präsenz und Charisma. Egal, ob du nach Achtsamkeit strebst, um Stress abzubauen, dein emotionales Wohlbefinden zu verbessern oder deinen Geist und Körper zu heilen, du wirst in jedem Fall dich selbst besser kennenlernen.

Achtsamkeit macht Menschen signifikant psychisch stabiler und gesünder. Konsequente Achtsamkeitspraxis bewirkt positive Veränderungen in den Gehirnstrukturen. Sie wirkt Stress und Ängsten entgegen und kann auch hilfreich sein, um einen besseren Umgang mit chronischen Schmerzen oder Erkrankungen zu entwickeln.

Das Gefühl der Dankbarkeit ist eines der machtvollsten überhaupt. Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Freuens und des Feierns des Lebens. Mit Dankbarkeit können wir unser Leben ins Positive verändern. Wir fühlen uns glücklicher, zufriedener und (aus)gelassener. Wer nicht alles als selbstverständlich betrachtet, steigert sein Wohlbefinden ungemein. Dankbarkeit führt zu einer deutlich besseren Lebensqualität und ist ein effektives „Gegenmittel“ für Gefühle wie Angst, Wut oder Sorge. Jeden Tag bieten sich uns unzählige Möglichkeiten, dankbar zu sein. Nur leider übersehen wir diese viel zu oft, weil wir sie entweder als selbstverständlich hinnehmen, mit einem Tunnelblick durch den Alltag hetzen oder viel zu sehr auf die negativen Dinge fokussiert sind.

Dieses Buch besteht aus 52 Blättern mit einer 5-teiligen Struktur pro Seite:

### 1: INSPIRATION

Zitate sind eine große Quelle der Motivation, der Inspiration und der Kreativität. Die Zitate der Achtsamkeit und Dankbarkeit in diesem Buch sollen dir helfen, deinen Weg in dieser Welt selbstbewusst und eben achtsam zu beschreiten und immer mehr eine Einstellung der Dankbarkeit zu entwickeln. Sie sollen dir Mut machen und dich stärken. Alle ausgewählten Zitate sind von bekannten Meistern der Achtsamkeitslehre, von Philosophen, Denkern und Dichtern.

### 2: REFLEXION

Gönne dir einmal wöchentlich – am besten am Wochenende – entweder bei einem langsamen Spaziergang oder an einem ruhigen Ort deiner Wahl eine kurze Auszeit. Denke bei einer Tasse Tee oder einem Glas Wein an deine Woche zurück. Kein Gedanke ist zu groß oder zu klein. Wie war deine Woche? Was waren deine Herausforderungen? Wie hast du diese bewältigt? Wo bist du über dich hinausgewachsen? Wie ist es dir in deiner Praxis der Achtsamkeit und Dankbarkeit ergangen?

### 3: DANKBAR FÜR

Erinnere dich an die Geschenke, die dir das Leben gemacht hat und sei dankbar dafür! Wie teilst du deine Dankbarkeit und bereicherst das Leben anderer?

### 4: ACHTSAM BEI

Wo hast du gut auf dich und oder andere geachtet – im Bereich der Gesundheit, Arbeit, Beziehungen und Kommunikation?

### 5: ZIELE

Wie entwickelst du deine Achtsamkeit und Dankbarkeit weiter? Wie wirst du sie mit anderen Menschen teilen? Wann wirst du dir das nächste Mal Zeit nehmen, um deine Entwicklung zum „Best Self“ zu reflektieren?

GEHE, ALS WÜRDEST DU DIE ERDE MIT DEINEN FÜSSEN KÜSSEN.

Thich Nhat Hanh

*Ich geh leben. Gehst du mit?*



REFLEXION

DANKBAR FÜR


ACHTSAM BEI


ZIELE




*Im Herzen barfuß.*



REFLEXION

DANKBAR FÜR


ACHTSAM BEI


ZIELE




*Denke daran, dass es nur eine echte Zeit gibt.  
Hier. Heute. Jetzt.*



REFLEXION

DANKBAR FÜR


ACHTSAM BEI


ZIELE