



FÜRSTENBERG
INSTITUT

Micro Habits für Magen & Co

Achtsame Ernährung



Übung als ein Beispiel für eine achtsame Ernährungsroutine

An dieser Stelle sind Sie herzlich eingeladen
ein neues Verhalten einzuüben!



(Auslöser) Nachdem ich mich zum Mittagessen
hingesezt habe ...



(Verhalten) ... werde ich eine kurze Meditation zur
Wahrnehmung des Mundraumes machen ...



(Feiern) ... und feiere mich, indem ich lächle.



Gewohnheitstipps für eine achtsame Ernährung

Nachdem ich Anker/Stichwort

- die Kaffeemaschine angestellt habe
- die Kaffeemaschine am Abend vorher startklar gemacht habe
- den Kühlschrank aufgemacht habe
- ein alkoholisches Getränk konsumiert habe
- das erste Mal am Tag in die Küche gegangen bin
- eine Mahlzeit zu mir genommen habe

... werde ich kleines Versprechen

- meine Supplements für später bereitstellen
- ein Stück Obst daneben legen
- das gesündeste anfassen was ich gerade essen könnte
- mir ein Glas Wasser bereitstellen
- eine Zitrone in ein Glas mit warmen Wasser auspressen und trinken/trinke ich ein Glas Wasser
- mir 5 Minuten Zeit nehmen, um bewusst zu entspannen und meinen Körper zu spüren

und dann feiern.

- Handflächen in Dankbarkeit zusammenlegen
- Sag zu dir selbst: „Du hast es geschafft“, „Gut gemacht!“, „Ja“, „Danke!“, „Ich bin großartig!“ oder „Ich liebe dich“
- mit den Fingern schnippen oder in die Hände klatschen
- ein leises Siegeslied summen
- wackle mit den Hüften oder Schultern
- ein Stück Schokolade essen
- das Anschauen eines lustigen YouTube-Videos
- erzähle Freunden, Familie oder Kollegen von deinen Tiny Habits



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

