

Kleine Anker *Freebie*

bei AD(H)S

4 Karten, für Ruhe,
Selbstmitgefühl und Mentale
Entlastung.

Mindfulerie®

1

Ankommen

Menschen mit AD(H)S nehmen oft viele Reize gleichzeitig wahr, auch in eigentlich ruhigen Momenten.

Schau dich um und finde:

***3 Dinge, die still sind
2 Dinge, die sich bewegen
1 Sache, die gerade angenehm ist***

2

Ankommen

Ein voller Kopf bedeutet nicht automatisch, dass du gerade etwas falsch machst.

***Lege dein Handy für einen Moment
weg
und atme etwas langsamer aus als
davor.***

1

Selbstmitgefühl

Manche Tage kosten mehr Kraft, als andere sehen können.

Erinnere dich kurz daran:

Du darfst trotzdem freundlich mit dir umgehen.

1

Hyperfokus & Reize

Hyperfokus kann sich gleichzeitig schön und anstrengend anfühlen.

Hebe kurz den Blick und frage dich, wie es deinem Körper gerade geht.

Abschluss

Freundlich mit sich selbst umgehen ist
nicht immer leicht.

***Versuche dir für einen Moment die
gleiche Wärme zu geben, die du einem
erschöpften Menschen geben würdest.***

Impressum

Mindfulerie

Bianka Seredinski-Holzner
c/o Cocenter
Koppoldstr.1
86551 Aichach

Hinweis

© Mindfulerie

Alle Inhalte dieses Kartensets sind urheberrechtlich geschützt.

Die Karten sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Weitergabe, Verkauf, Vervielfältigung oder Veröffentlichung, auch auszugsweise sind ohne schriftliche Genehmigung nicht erlaubt.