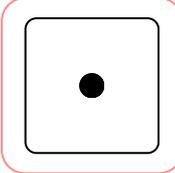
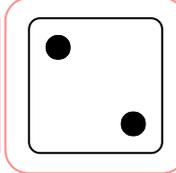
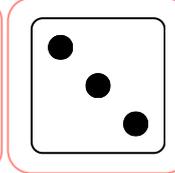
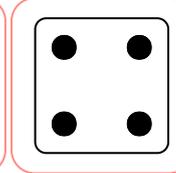
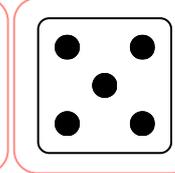
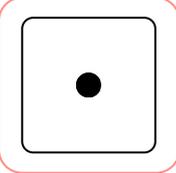
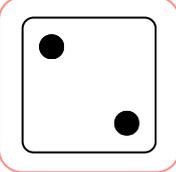


# Silbas stiller November – die Würfelchallenge der Achtsamkeit



So funktioniert's:

- Würfle einmal am Tag (1-6).
- Lies die passende Aufgabe aus Silbas Würfeliste.
- Mach es auf deine Weise – draußen, mit Tee, mit Musik oder mit Kerzenduft.
- Wenn du magst, teile deinen Moment unter #SilbasChallenge oder #WürfelAchtsamkeit – vielleicht entdeckt dich Silba und flüstert weiter... ✨

|   |  |   |   |  |  |   |
|---|--|---|---|--|--|---|
|    |                 |                        |                              |                        |                   |   |
|   | <p>Starte mit einem Dankbarkeitsmoment – schreib 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.</p> | <p>Geh heute bewusst langsamer. Atme, bevor du jede Tür öffnest.</p>                                    | <p>Genieße deinen Tee oder Kaffee ohne Ablenkung – nur du und der Dampf in der Tasse.</p>                     | <p>Sammele ein Naturstück (Blatt, Stein, Feder) und lege es sichtbar hin als tägliche Erinnerung.</p>    | <p>Schreibe einen Brief an dein November-Ich: Was darf leichter werden?</p>                          | <p>Kein Handy in der ersten Stunde nach dem Aufstehen – stattdessen: Dehnung, Atem, Stille.</p>           |
|  | <p>Lausche 10 Minuten lang bewusst den Geräuschen um dich herum.</p>                             | <p>Mach eine Liste: 5 Dinge, die du loslassen möchtest. Verbrenne sie symbolisch oder vergrabe sie.</p> | <p>Geh spazieren, ohne Ziel – folge einfach deiner Neugier.</p>   | <p>Zünde eine Kerze an und beobachte nur die Flamme – 5 Minuten Stille.</p>                              | <p>Schreibe auf, was dich im Moment wirklich nährt – seelisch, körperlich, geistig.</p>              | <p>Pflanze etwas oder setze Kräuter auf der Fensterbank – Leben im Miniaturformat.</p>                    |
|  | <p>Lies 10 Seiten in einem Buch, das dich inspiriert (kein Bildschirm).</p>                      | <p>Sag dir im Spiegel etwas Freundliches. Ohne Scham.</p>   | <p>Iss eine Mahlzeit im völligen Schweigen.</p>   | <p>Sortiere eine kleine Ecke deines Zuhauses – bewusst, liebevoll, symbolisch für inneres Aufräumen.</p> | <p>Schreibe auf: „Was brauche ich, um mich geborgen zu fühlen?“</p>                                  | <p>Verbringe Zeit ohne Worte – eine Stunde nur fühlen und beobachten.</p>                                 |
|  | <p>Schicke einer Person eine liebe Nachricht, einfach so.</p>                                    | <p>Geh barfuß auf dem Boden (drinnen oder draußen) – spür die Verbindung zur Erde.</p>                  | <p>Male oder kritzle intuitiv – keine Bewertung, nur Ausdruck.</p>  | <p>Koche etwas Wärmendes – achtsam, mit Musik und ohne Eile.</p>   | <p>Notiere: Welche kleinen Rituale geben dir Halt in der dunklen Jahreszeit?</p>                     | <p>Lege dich auf den Boden und atme tief – spür die Schwere und das Getragensein.</p>                     |
|  | <p>Beobachte den Himmel mindestens 5 Minuten – Tag oder Nacht.</p>                               | <p>Schreibe dir selbst einen Liebesbrief.</p>   | <p>Verzichte heute bewusst auf Jammern – beobachte deine Gedanken.</p>  | <p>Umarme einen Baum oder lehne dich an – spür seine Ruhe.</p>   | <p>Schließe den Tag mit einer Meditation über das Loslassen ab.</p>                                  | <p>Feiere dich – zünde eine Kerze an und danke dir für diesen achtsamen Monat. ✨</p>                      |
|  | <p>Schreibe drei Sätze, die mit „Ich erlaube mir...“ beginnen – und sprich sie laut aus.</p>     | <p>Lausche deinem Atem, während du eine Kerze ausbläst – symbolisch für das Loslassen des Alten.</p>    | <p>Mach eine kleine „digitale Fastenpause“: Kein Scrollen für zwei Stunden, stattdessen Natur oder Musik.</p> | <p>Lege dich mit einer Decke ans Fenster, beobachte den Regen und lass deine Gedanken treiben.</p>       | <p>Wähle heute bewusst ein Kleidungsstück, das dich emotional stärkt – trag es wie ein Talisman.</p> | <p>Schreibe eine kurze Notiz an dein zukünftiges Selbst – verstecke sie und öffne sie am 1. Dezember.</p> |