Achtsamkeit – Adventskalender

1 Lege heute dein Handy 1 Stunde vor dem Schlafen-gehen weg	**2** Mache dir selbst ein Kompliment	**3** Mache heute etwas Kreatives	**4** Du bist genug Du bist gut so wie du bist Du hast Zeit
5 Tanze und singe zu deiner Lieblingsmusik	**6** Besuche einen Weihnachtsmarkt und verwöhne dich mit Leckereien	**7** Lade Freunde oder Familie zu einem Adventsfrühstück ein	**8** Höre dir einen Podcast oder ein Hörbuch an
9 Trinke in Ruhe und bewusst eine Tasse Tee oder Kaffee	**10** Nimm ein heißes Bad oder gönne dir eine lange heiße Dusche	**11** Nimm dir Zeit für eine Morgen-routine – Yoga, Meditation, Joggen …	**12** Genieße Kaffee und Kuchen für die Seele
13 Backe heute Plätzchen mit Freunden oder Familie	**14** Gönne dir heute 30 Minuten Me-Time	**15** Suche dir ein schönes Zitat aus und teile es	**16** Mache einem / einer Kolleg*in ein Kompliment oder sage einfach nur etwas Nettes
17 Schenke ein Lächeln, es kostet nichts und gibt so viel Licht	**18** Denke bewusst darüber nach worüber du dankbar bist	**19** Bringe jemanden zum Lachen	**20** Sei kreativ und koche heute mal was Neues
21 Mache einen Winterspaziergang, vielleicht im Wald	**22** Erfülle dir selbst einen kleinen Wunsch	**23** Schreibe einen Wunschzettel mit Dingen, die man nicht kaufen kann	**24** Sage jemanden wie sehr du ihn liebst