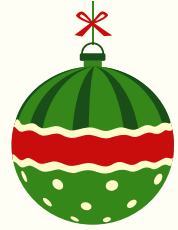




Adventskalender für Dich



Für 24 Tage voller Glücksmomente, Freude und Leichtigkeit

Lächle Dich heute bewusst im Spiegel an und sag Dir, dass Du stolz auf Dich bist.

Mache heute einem anderen Menschen ein Kompliment, das von Herzen kommt. Beobachte seine Reaktion.

Was ist Deine bisher schönste Weihnachtserinnerung? Erminnere Dich zurück und genieß das schöne Gefühl!

Frage die Menschen, die Dir wichtig sind, was sie an Dir schätzen. Und lass die wundervollen Antworten auf Dich wirken.

Drehe Dein liebstes Weihnachtslied laut auf, singe mit und tanze dazu.

Mache heute einem anderen Menschen eine Freude und freue Dich mit ihm.

Was ist für Dich der schönste Weihnachtsfilm? Nimm Dir Zeit für einen richtig gemütlichen Filmabend und genieß die weihnachtliche Atmosphäre.

Wie möchtest Du Dich heute fühlen? Schließe Deine Augen und gehe in Gedanken Deinen Tag durch.

Frage Dich heute Abend bewusst und ganz in Ruhe, was gut gelaufen ist, was Du dazu beigetragen hast, und feiere Dich dafür.

Welcher Mensch war in letzter Zeit besonders für Dich da? Lass es ihn wissen und sag einfach mal "Danke".

Schreibe eine Weihnachtskarte an jemanden, der Dir viel bedeutet, aber gar nicht mit Post von Dir rechnen würde.

Nimm Dir heute bewusst Zeit für Dich. Denn Du bist wichtig und verdienst Deine Aufmerksamkeit.

Vertraue Dir und Deiner Intuition, sie kennt Deinen Weg und Du darfst ihr glauben.

Lächle die Menschen an, denen Du heute begegnest. Wie fühlt sich das an?

Zeit zum Plätzchen backen. Egal, ob Du das schon einmal ausprobiert hast oder nicht: Jetzt geht's los. :-)

Was macht Dich glücklich? Schreibe Dir eine Liste und hänge sie auf, um Dich im Alltag daran zu erinnern.

Wofür bist Du heute dankbar? Setze Dich heute Abend hin und erinnere Dich an all die schönen Momente zurück

Frage Dich heute bei jedem Menschen, der Dir begegnet, was Du an ihm besonderes wertschätzen kannst?

Mach ein lustiges Weihnachtsfoto von Dir, z. B. mit Weihnachtsmütze oder Weihnachtsschmuck und schicke es an Deine Familie oder Freunde und schenke ihnen so ein Lächeln.

Schließe die Augen und atme tief durch. Heute wird Dein Tag - freu Dich drauf!

Betrachte einen Baum. Ist es nicht verrückt, dass er aus einem kleinen Samen entstanden ist? Und Du bist genau so ein Wunder!

Rufe einen Menschen an, der Dir viel bedeutet und von dem Du lange nichts gehört hast. Er wird sich so sehr freuen!

Living is giving. Es gibt so viele Menschen, die Hilfe benötigen. Spende heute etwas Geld, verschenke einen Kaffee oder ein Brötchen und sei Dir Deines eigenen Glücks bewusst.

Heute ist der 24. Dezember. Hab einen wundervollen Tag und feiere die Liebe, die es überall in Deinem Leben gibt. Schön, dass es Dich gibt!