

Mach dich  
schick auch  
ohne  
Grund

Erstelle dir  
eine Advent  
Playlist

Gönne dir  
eine Stunde  
Schlaf mehr

Probiere  
etwas  
Neues aus

Tu dir  
etwas  
Gutes

Schau dir den  
Sonnenaufgang  
an

Stöbere  
in alten  
Fotos

Mache einem  
fremden  
Menschen ein  
Kompliment

Nimm dir  
eine Zeit  
nur für dich  
und Gott

Genieße  
ganz  
bewusst  
eine Tasse

Sag bewusst  
NEIN zu  
etwas

Power dich  
für 10  
Minuten  
richtig aus

Koche dir dein  
Lieblingsessen  
und genieße  
es

Höre dir deine  
Lieblingsmusik  
auf voller  
Lautstärke an

Schreibe 5  
Dinge auf für  
die du  
dankbar bist

Mache eine  
Liste mit 5  
Dingen, die du  
an dir magst

Setze dich  
für 10  
Minuten in  
die Natur  
und lausche

Gehe  
spazieren und  
lass dein  
Handy zuhause

Nimm dir  
Zeit nur für  
Dich

Mach dir  
selbst ein  
kleines  
Geschenk

Bringe  
jemanden  
zum Lachen

Schreibe  
jemandem  
einen Brief

Rufe jemanden  
an, von dem  
du lange nichts  
gehört hast

Setze dir ein  
Ziel für die  
Adventzeit

1. Setze dir ein Ziel für die Adventzeit
2. Spendiere jemanden einen Kaffee/ Glühwein
3. Gehe spazieren und lass dein Handy zuhause
4. Rufe jemanden an mit dem du laneg nicht gesprochen hast
5. Schreibe jemandem einen Brief/Postkarte
6. Bringe jemanden zum Lachen
7. Lächle jeden an, dem du heute begegnest
8. Sage etwas Nettes zu jemandem der dir begegnet
9. Mach dir selbst ein kleines Geschenk
10. Mache jemandem eine kleine Freude
11. Nimm dir Zeit nur für dich
12. Setzte dich für 10 Minuten in die Natur und lausche
13. Mache eine Liste mit 5 Dingen, die du an dir magst
14. Höre dir deine Lieblingsmusik auf voller Lautstärke an
15. Kuschel dich ein und schaue deinen Libelingsfilm/Serie
16. Powere dich für 10 Minuten richtig aus
17. Koche dir dein Lieblingsessen und genieße es
18. Schreibe 5 Dinge auf für die du dankbar bist
19. Sag bewusst NEIN zu etwas, das du nicht machen willst
20. Genieße ganz bewusst eine Tasse Tee
21. Nimm dir eine Zeit nur für dich und Gott
22. Lege dein Handy ein paar Stunden beiseite
23. Mache einem fremden Menschen ein Kompliment
24. Stöbere in alten Fotos
25. Schriebe lieben Menschen eine Weihnachtskarte
26. Schaue dir den Sonnenaufgang an
27. Tu dir etwas gutes
28. Lies ein Buch deiner Wahl
29. Probiere ein neues Rezept aus
30. Erstelle dir eine Advent Playlist
31. Mache etwas zum ersten mal
32. Gönn dir eine Stunde Schlaf mehr
33. Iss ein Stück Schokolade so langsam wie möglich
34. Mach dich schick auch ohne Grund