



Denk an Dich Kalender



Eine gute Weihnachtszeit für Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

1

Hänge deine Weihnachtsdeko auf.

2

Gehe lächelnd durch den Tag.

3

Backe Plätzchen.

4

Verschenke Plätzchen an deine Nachbarn.

5

Höre laut dein Lieblingslied.

6

Kauf etwas Schönes, nur für dich.

7

Iss dein Lieblingsessen.

8

Setz dich gemütlich hin und mache 15 Min. gar nix!

9

Gehe mit Freunden Glühwein trinken.

10

Lasse heute jemanden an der Kasse vor.

11

Frühstücke ausgiebig.

12

Heute ist ein guter Tag!

13

Gehe einfach mal heute früher ins Bett.

14

Schreibe lieben Menschen.

15

Lies ein Buch.

16

Gönne dir eine Gesichtsmaske.

17

Mache einen Waldspaziergang.

18

Schaue deinen Lieblingsfilm.

19

Koch dir einen Tee und genieße ihn in Stille.

20

Singe ein Weihnachtslied deiner Kindheit.

21

Packe in Ruhe die letzten Geschenke ein.

22

Gönn dir was Süßes.

23

Telefoniere mit deinen Lieblingsmenschen.

24

Genieße einfach den Moment.