

Achtsamkeit - Adventskalender

<p>Erstelle dir eine entspannende Playlist für die kalte Jahreszeit.</p>	<p>Ernähre dich heute bewusst gesund</p>	<p>Nimm ein Bad oder eine längere Dusche (Duftkerze und Musik nicht vergessen).</p>	<p>Entschleunige! Nimm dir mindestens zwei Stunden für dich selbst, trinke Tee und lies ein Buch.</p>
<p>Ruf eine/n Freund/in an, den/die du schon länger nicht mehr gehört hast.</p>	<p>Tu deinem Rücken etwas Gutes, such dir im Web ein Rücken-Yoga-Trainings-Video und trainiere im Wohnzimmer.</p>	<p>Mach einen Spaziergang -allein, zu zweit, mit Familie. Egal bei welchem Wetter.</p>	<p>Film-Abend: Kein zappen und Smartphone! Dafür aber mit Popcorn und Kuscheldecke.</p>
<p>Überlege dir drei einfache Dinge, die du heute erledigen kannst und dann erledige sie</p>	<p>Widme dich heute deinen Pflanzen: Wässern, schneiden, entstauben etc. und lass sie in neuem Glanz erstrahlen.</p>	<p>Überlege dir ein neues Hobby, das du im neuen Jahr ausprobieren könntest. Z.B. Lesen, Schreiben, Zeichnen, etc.</p>	<p>Trink heute nur Wasser (und Tee). Kein Koffein, Saft, Alkohol etc.</p>
<p>Kosmetika ausmisten. Räume alle Kosmetikartikel aus und trenne dich von allem, das du seit Jahren nicht mehr verwendet hast.</p>	<p>Geh vor die Tür, nimm einen tiefen Atemzug und spüre, wie sich deine Lungen mit frischer Luft füllen.</p>	<p>Mit deinen Händen begreifst du die Welt: Betrachte sie, fühle sie und denke daran, was sie schon alles für dich gemacht haben.</p>	<p>Hör dir einen (neuen) Podcast an.</p>
<p>Mach heute etwas Kreatives wie Basteln, Häkeln, Doodles zeichnen etc.</p>	<p>Mach dir heute selbst ein Kompliment: Was kannst du gut, worin bis du einzigartig und was schätzen andere an dir?</p>	<p>Bestelle alle News Letter ab, die du seit Monaten nicht mehr geöffnet hast und die dir lediglich Zeit fürs Löschen rauben.</p>	<p>Begegne heute dem ersten Menschen, den du siehst, mit einem Lächeln - egal wer es ist.</p>
<p>Probier ein neues Rezept.</p>	<p>Mach dir ein Fußbad</p>	<p>Geh heute früh ins Bett.</p>	<p>Sage einem Menschen, der dir viel bedeutet, wie schön es ist, dass es ihn gibt.</p>