



Lade deine Freunde ein und kocht gemeinsam.

Kontaktiere einem alten Freund, den du aus den Augen verloren hast und mach ein Treffen mit ihm aus.

Schalte bewusst für mindestens eine Stunde dein Handy aus und genieße das Gefühl der Nichterreichbarkeit.

Gehe raus und mache einen Schneengel. Sollte es keinen Schnee haben, gehe in den Wald und übe den Eulenblick.

Mache einen Spaziergang und schaue hinauf in den Himmel.



Schlendere über den Weihnachtsmarkt und nehme bewusst die Atmosphäre in dir auf.



Mache dir Gedanken was dich glücklich macht und schreibe es auf.



Drehe deine Lieblingsmusik auf und tanze so richtig ab.



Schließe die Augen und führe ein Stück Schokolade in den Mund. Esse sie so langsam wie möglich. Fühle wie sie sich auflöst und den vollen Geschmack entfaltet.

Mit der Wärmflasche und der Lieblingszeitung oder einem Buch ins Bett kuscheln.



Wie wäre es mit einem duftenden Schaumbad bei Kerzenschein und Hörbuch?

Zünde eine Kerze an und beobachte den Tanz der Flamme.

Miste eine Schublade und fühle wie es dich befreit.

Schreibe einen Wunschzettel nur mit Dingen die man nicht kaufen kann.

Mache dir bewusst, was du alles schon geschafft hast. Zeit sich selbst einmal auf die Schulter zu klopfen.

Werfe dich in Schale und besuche die Welt der Akteure. Falls Theater nicht deine Welt ist, besuche ein Krimidinner, oder veranstalte selbst eins.



Alle 5 grade sein lassen. Du musst nicht perfekt sein. Du bist gut so, wie du bist! Und sage auch mal „Nein“.



