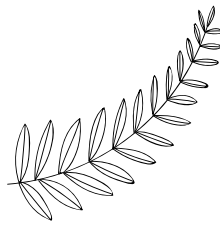
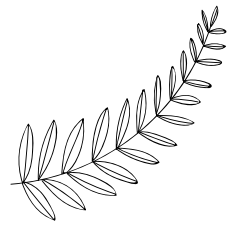


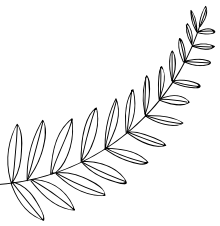
Eins



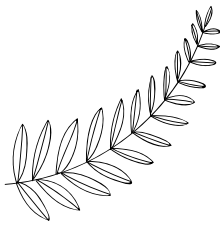
Zwei



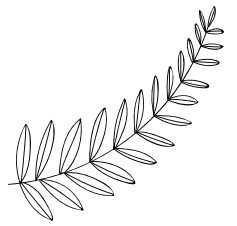
Drei



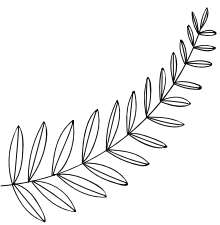
Vier



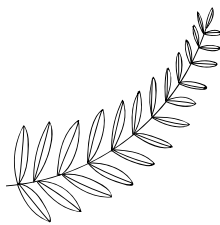
Fünf



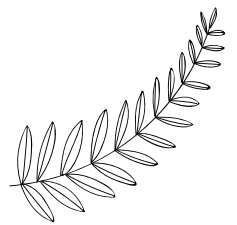
Sechs



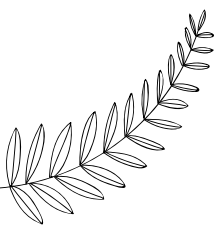
Sieben



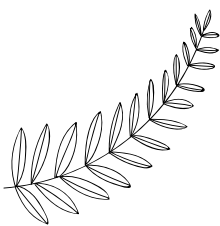
Acht



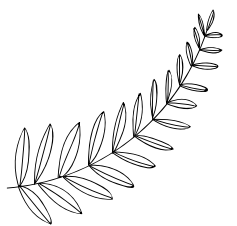
Neun



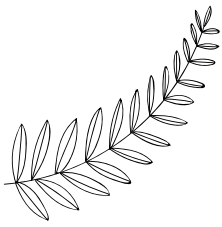
Zehn



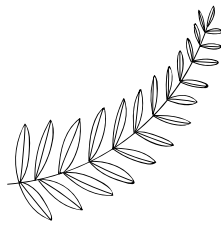
Elf



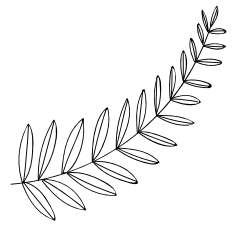
Zwölf



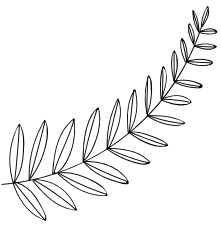
Dreizehn



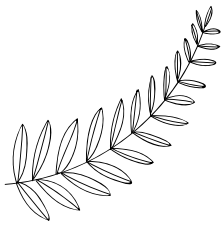
Vierzehn



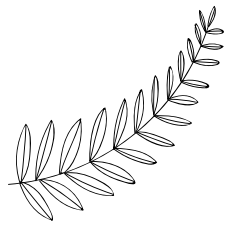
Fünfzehn



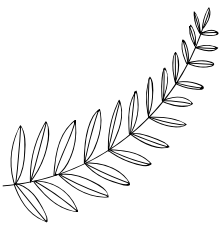
Sechzehn



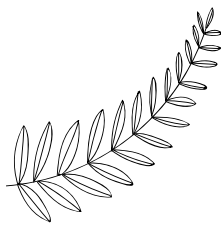
Siebzehn



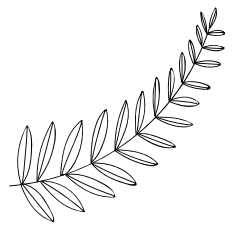
Achtzehn



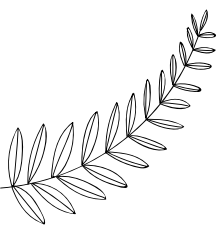
Neunzehn



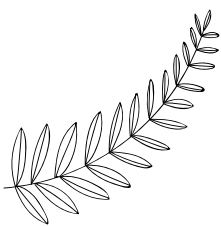
Zwanzig



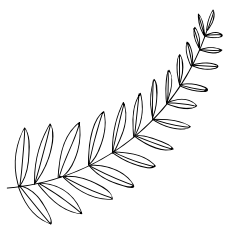
Einundzwanzig



Zweiundzwanzig



Dreiundzwanzig



Vierundzwanzig



1

Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie einen geliebten Menschen bewundern – und teilen Sie diese Gedanken dann mit ihr/ihm!



2

Gönnen Sie sich eine Tasse „echten“ Kakao. Erhitzen Sie hierfür Ihre bevorzugte Milch in einem kleinen Topf mit 1 TL rohem Kakaopulver. Fügen Sie 1 TL Honig und 1 Prise Zimt hinzu, machen Sie es sich bequem und genießen Sie Ihre heiße Schokolade.



3

Schreiben Sie auf einem Stück Papier drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind, und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, dieses Gefühl voll auszukosten.



4

Sammeln Sie bei einem Spaziergang etwas Laub und dekorieren Sie es zu Hause in einer Vase oder einem großen Glas.



5

Schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie an sich selbst lieben – und sprechen Sie diese laut aus.



6

Nehmen Sie sich zwei Minuten, in denen Sie haarklein aufschreiben, was Sie von Ihrem Fenster aus alles sehen können. Versuchen Sie, das Gesehene nicht zu bewerten, sondern es nur wahrzunehmen.



7

Rufen Sie jemanden an, zu dem Sie schon lange keinen Kontakt mehr hatten, und verabreden Sie sich vielleicht sogar mit ihr/ihm!



8

Backen Sie einen Kuchen oder Plätzchen; seien Sie dabei achtsam beim Abwiegen und Rühren. Nehmen Sie die Wärme und den Duft des Gebäcks wahr, während es im Ofen ist. Zu guter Letzt stellen Sie sich das Lächeln bildlich vor, das Sie mit dieser lieben Geste auf die Gesichter Ihrer Mitmenschen zaubern.



9

Nehmen Sie ein Stück Papier und malen Sie etwas, egal was. Denken Sie nicht nach, genießen Sie einfach diesen kleinen kreativen Moment!



10

Notieren Sie auf einem Stück Papier eine Sache, die Sie heute zum Lächeln gebracht hat. Denken Sie ab jetzt immer auch an die kleinen Dinge des Lebens.



11

Genießen Sie eine Auszeit mit Ihrem Lieblingstee. Versuchen Sie, nichts anderes zu tun, bis die Tasse leer ist.



12

Zünden Sie sich eine Duftkerze an und lassen Sie bei einem entspannenden Bad die Seele baumeln.



13

Nehmen Sie sich zwei Minuten, um mindestens drei Dinge aufzuschreiben, die Sie dieses Jahr neu gelernt haben, z. B. eine Sprache, Zeichnen, Autofahren, Stricken, kreatives Schreiben oder auch eine neue Yoga-Figur. Machen Sie sich bewusst, wozu Sie in der Lage sind, und seien Sie ruhig stolz auf sich.



14

Entspannen Sie sich mit der sogenannten Schokoladenmeditation. Machen Sie sich beim Auspacken bewusst, wo der Kakao gewachsen ist. Nehmen Sie den Schokoladenduft wahr, bevor Sie langsam ein Stück essen. Versuchen Sie, den Geschmack sowie die Textur so detailliert wie möglich wahrzunehmen.



15

Seien Sie kreativ, indem Sie ein Stück Geschenkpapier basteln. Und zwar nur mit den Materialien, die Sie gerade zur Hand haben, z. B. Farben, Tinte, Stifte... Lassen Sie Ihre Inspiration ganz intuitiv fließen und bewerten Sie nicht, was Sie tun. Genießen Sie einfach den Prozess.



16

Gehen Sie raus, nehmen Sie sich ein paar Minuten, um in den Himmel zu schauen. Beobachten Sie die Wolken, die Farben und die Bewegung, während Sie tief ein- und ausatmen. Achten Sie darauf, wie sich der Wind, Regen oder Sonnenschein anfühlt, während Sie die Geräusche und Gerüche wahrnehmen.



17

Nehmen Sie sich zwei Minuten, in denen Sie drei eigene Stärken aufschreiben. Nicht so schüchtern, feiern Sie sich für die tolle Person, die Sie sind!



18

Suchen Sie sich in Ihrem direkten Umfeld ein Objekt aus, das Sie für ein bis zwei Minuten beobachten. Das kann z. B. ein Blatt sein, ein Insekt, die Wolken oder der Mond. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, das Objekt zu erforschen, so als würden Sie es gerade zum ersten Mal sehen.



19

Suchen Sie sich ein Lied oder Album aus, das Sie an etwas Besonderes erinnert, und hören Sie es sich komplett an. Beobachten Sie währenddessen die aufkommenden Gefühle und Emotionen. Natürlich kann es auch eine ganze Playlist sein.



20

Schreiben Sie auf einem Stück Zeichenkarton drei Dinge auf, die Sie glücklich machen. Malen Sie dann einen Rahmen, ein Muster oder Blumen dazu, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Pinnen Sie die Notiz dann dort hin, wo Sie sie oft sehen, und genießen Sie die Erinnerungen an Ihre Glücksmomente.



21

Gönnen Sie sich eine Tasse Glühwein. Achten Sie auf den milden Geschmack der Orange und das Aroma des Zimts sowie der Gewürze, während Sie es sich auf der Couch gemütlich machen.



22

Spielen Sie ein Brettspiel oder eine Runde Scharade mit der Familie oder Freunden und genießen Sie die gemeinsame Zeit.



23

Machen Sie einen Weihnachts-spaziergang in das nächste Dorf oder die nächste Stadt, um die Dekoration zu bewundern. Auf dem Land können Sie die Natur genießen, die Farben, Düfte und Geräusche.



24

Nehmen Sie sich zwei Minuten, um drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind, und genießen Sie dieses Gefühl ein paar Momente lang. Atmen Sie bewusst tief ein und aus, während Sie sich wieder erden.