

# Der AchtsamkeitsWeihnachtskalender

## Für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

### 1. Dezember

Du bist eine großartige Person – Mache dir das Kompliment heute immer wieder

### 2. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit für dich – 10 Minuten reichen schon, oder auch mehr

### 3. Dezember

Rufe spontan Jemanden an, von dem du nur selten etwas hörst

### 4. Dezember

Denke bewusst nach – für was darfst du heute dankbar sein kannst

### 5. Dezember

Sage einer Person etwas besonders Nettes

### 6. Dezember

Versende einen Nikolausgruß an Jemanden, der das nicht erwartet

### 7. Dezember

Mache Jemanden ein kleines aber feines Kompliment

### 8. Dezember

Mache dir heute eine kleine Freude – NICHT VERGESSEN

### 9. Dezember

Verwende heute NUR positive Worte

### 10. Dezember

Schau in den nächsten Spiegel und schenke dir das schönste Lächeln das du hast

### 11. Dezember

Mach dich heute besonders schick – nur für dich

### 12. Dezember

Gönne dir heute dein Lieblingsessen

### 13. Dezember

Schließe deine Augen und stelle dir einen deiner schönsten Momente vor

### 14. Dezember

Schau dir deinen Lieblingsfilm an und lass es dir gutgehen

### 15. Dezember

Mach's dir bequem und lege deine Füße hoch

### 16. Dezember

Gönne dir einen Glühwein (oder so) mit netten Menschen

### 17. Dezember

Schließe deine Augen und schenke dir 3 Atemzüge im JETZT & HIER

### 18. Dezember

Bringe einen Menschen zum Lachen

### 19. Dezember

Melde dich bei einer Person die schon lange nichts von dir gehört hat

### 20. Dezember

Schenke einer fremden Person dein Lächeln

### 21. Dezember

Genieße einen Weihnachtstee mit allen Sinnen

### 22. Dezember

Mache heute etwas Schönes, was du noch nie gemacht hast

### 23. Dezember

Hilf einer Person – egal wobei

### 24. Dezember

Strahle Friedlichkeit und Freundlichkeit an Dich und Andere aus