

Der Achtsamkeits-Weihnachtskalender

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 dich selten etwas hörst



4. Dezember

Denke bewusst nach – Für was darfst du heute dankbar sein?



5. Dezember

Sage einer Person etwas besonders Nett



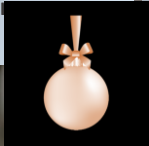
6. Dezember

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 Wörter



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



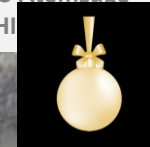
16. Dezember

Gönne dir einen Glühwein (oder einen netten Menschen)



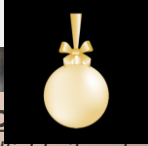
17. Dezember

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



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

Eine Initiative von Chance Perspektivwechsel
Zum Selbstrnutzen oder zum kostenlosen Verschenk-Download 2022

CHANCE
PERSPEKTIV
WECHSEL