

<p><b><u>Bestaune das kleine Weltwunder</u></b> Such dir irgendein kleines Objekt und bestaune es für ein paar Minuten.</p>	<p><b><u>Atem-Break</u></b> Atme tief in den Bauch ein und ganz langsam wieder aus, bevor du auf ein Ereignis reagierst.</p>	<p><b><u>Verbessere deine Emotions-Sprache</u></b> Überlege dir jetzt 3 extrem positive Wörter und verwende sie so oft wie möglich.</p>
<p><b><u>Sag NEIN zu deinem Teufelchen</u></b> Sag einmal täglich bewusst NEIN zu deinem Schlechten-Angewohnheits-Teufelchen.</p>	<p><b><u>Frag dich die drei „Warums“</u></b> Frag dich vor deiner nächsten Aktion dreimal: „Warum will ich das jetzt tun?“</p>	<p><b><u>Danke deinen Fehlern</u></b> Akzeptiere deine Fehler und überleg dir, wie du es beim nächsten Mal besser machen könntest.</p>
<p><b><u>Achtsame Selbstgespräche</u></b> Achte mehrmals täglich bewusst auf deine inneren Gespräche.</p>	<p><b><u>Achte auf deine Haltung</u></b> Nimm bewusst eine aufrechte und gerade Körperhaltung ein.</p>	<p><b><u>Der Stärkenfokus</u></b> Schreib dir am besten sofort drei deiner größten Stärken auf.</p>

<p><b><u>Der ultimative Geschmacks-Kick</u></b>          Hol dir etwas Leckerer zu Essen und genieße es so intensiv wie möglich mit allen Sinnen.</p>	<p><b><u>Die Nichts-Minute</u></b>          Programmier dir eine Erinnerung ins Handy und tue jeden Tag eine Minute lang bewusst NICHTS.</p>	<p><b><u>Der Energie-Kompass</u></b>          Schreib dir jetzt eine Sache auf, die dir Energie gibt und eine Sache, die dir Energie raubt.</p>
<p><b><u>5 Sinne gegen Stress</u></b>          Check jetzt mal kurz alle deine Sinne. Was siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst du?</p>	<p><b><u>Probier's mal mit Gemütlichkeit</u></b>          Mach jeden Tag eine kleine Tätigkeit ganz bewusst in Zeitlupe.</p>	<p><b><u>Erlebe die Faszination des Gehens</u></b>          Gehe morgens barfuß ins Bad und achte dabei ganz bewusst auf den Boden.</p>
<p><b><u>Nutze die Abend-Reflexion</u></b>          Schreibe dir jeden Abend auf, wofür du dankbar bist.</p>	<p><b><u>Achtsam Atmen</u></b>          Schließe deine Augen und spüre wie dein Atem deinen Körper bewegt.</p>	<p><b><u>Gegen den Stress</u></b>          Wenn du merkst, dass dir etwas über den Kopf wächst, halte kurz inne.</p>

<p><b><u>Den Tag achtsam beenden</u></b></p> <p>Richte heute im Bett die Aufmerksamkeit auf deinen Körper, beobachte deinen Atem und spüre deinen Körper.</p>	<p><b><u>Wunschzettel</u></b></p> <p>Schreibe einen Wunschzettel mit Dingen, die man nicht kaufen kann.</p>	<p><b><u>Dankbarkeit</u></b></p> <p>Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist.</p>
<p><b><u>Neue Routinen</u></b></p> <p>Führe eine neue Routine ein, die dir guttut. (Hebe z.B. diese Karten auf und nutze sie auch nach der Adventszeit weiter jeden Tag)</p>	<p><b><u>Schreibe einen Brief</u></b></p> <p>Schreibe einer lieben Person eine ganz persönliche Nachricht</p>	<p><b><u>Spaziergang</u></b></p> <p>Unternehm heute einen Spaziergang und schreibe danach drei Dinge auf die dir auf deinem Weg aufgefallen sind.</p>