

Adventskalender 2021



24 LIEBEVOLLE MOMENTE

1 Plane schöne Momente für die Adventszeit

2 Schreibe dir 10 Dinge auf, die du an dir magst

3 Lass dein Handy mal für eine Stunde aus

4 Sag dir mehrmals am Tag, vielleicht immer wenn du etwas trinkst: "Ich bin genug!"

5 Wünsche dir und allen Menschen und Wesen: "Möget ihr in Frieden und Liebe leben!"

6 Notiere heute, für was du alles dankbar bist



7 Mach heute möglichst wenig Dinge, die du nicht tun willst

8 Mach einen achtsamen Spaziergang in der Natur



9 Lächle dich im Spiegel an

10 Koche dir heute dein Lieblingsgericht

11 Verbinde dich 5 Minuten mit deinem Körper und nimm deinen Körper liebevoll wahr

12 Sei immer wieder im Jetzt. Beobachte wie du dich in den Jetzt-Momenten fühlst.

13 Wandle heute negative Gedanken über dich selbst in positive um

14 Setz dich bequem hin und meditiere 10 Minuten mit deinen Atem



15 Nimm dir Zeit und Ruhe, um eine leckere Tasse Tee oder Kaffee zu trinken

16 Frag dich selbst: Was würde mir heute besonders gut tun?

17 Schreibe dir selbst einen Liebesbrief

18 Wer loslässt hat beide Hände FREI. Was tut dir gut, zu verabschieden, gehen zu lassen?



19 Lege deine Hand auf dein Herz und spüre die Wärme und Zuwendung die du dir selbst geben kannst



20 Sei ganz bei dir und vergleiche dich nicht mit anderen

21 Mach eine Gehmeditation und konzentriere dich beim Gehen auf deine Füße

22 Klopfe dir heute selbst auf die Schulter. Sei stolz auf dich für das was du tust.

23 Iss ein Stück Schokolade oder ein Plätzchen ganz bewusst und langsam

24 Mach dir selbst ein kleines Geschenk

