

# Achtstündiges ~ Adventskalender

Gehe heute 1 Stunde früher schlafen

Mache dir dein Lieblingsessen und genieße es!

Schreibe einen Brief an dein inneres Kind

Setze dich für 10 Minuten an ein offenes Fenster und lausche

Leg dir eine Gesichtsmaske auf

Mache dir einen leckeren Tee und genieße ihn in Stille

Entspanne 20 Minuten auf der Couch zu Naturgeräuschen

Mache DIR einen grünen Smoothie

Schenke jedem ein Lächeln

Mache ganz allein einen langen Spaziergang

Iss heute 5 Portionen Obst/Gemüse

Schau dir deinen Lieblingsfilm an

Mache heute jemandem ein ehrliches Kompliment

Zünde eine Kerze an und schau dir für ein paar Minuten die Flamme an

Schreibe 3 Dinge auf, für die du DANKBAR bist

Kauf etwas Schönes für DICH

Gönne dir heute DEINE Lieblings-süßigkeit

Lade heute jemanden auf eine heiße SCHOKOLADE ein

Tanze zu deinem Lieblingslied quer durch das Wohnzimmer

Male ein Bild oder male etwas aus

Lass dir ein warmes Schäumbrat ein

Ruf eine/n alte/n Freund/in an

Leg dein Handy für 3 Stunden beiseite

SCHERE-STEIN-PAPIER

by Lisa