



Erstelle dir eine ent-
spannende Playlist für
die kalte Jahreszeit.



Ernähre dich heute
bewusst gesund.



Nimm ein Bad oder
eine längere Dusche
(Duftkerze und Musik
nicht vergessen).



Entschleunige! Nimm
dir mindestens zwei
Stunden für dich
selbst, trinke Tee und
lies ein Buch.



Ruf eine/n Freund/in
an, den/die du schon
länger nicht mehr
gehört hast.



Tu deinem Rücken
etwas Gutes, such dir
im Web ein Rücken-
Yoga-Trainings-
Video und trainiere im
Wohnzimmer.



Mach einen
Spaziergang -
allein, zu zweit, mit
Familie. Egal bei
welchem Wetter.



Film-Abend:
Kein zappen und
Smartphone! Dafür
aber mit Popcorn und
Kuscheldecke.



Überlege dir drei
einfache Dinge, die
du heute erledigen
kannst und dann
erledige sie.



Widme dich heute
deinen Pflanzen:
Wässern, schneiden,
entstauben etc. und
lass sie in neuem
Glanz erstrahlen.



Überlege dir ein
neues Hobby, das du
im neuen Jahr auspro-
bieren könntest. Z.B.
Lettern, Töpfern, Yoga,
Schwimmen etc.



Trink heute nur
Wasser (und Tee).
Kein Koffein,
Saft, Alkohol etc.



Kosmetika ausmisten.
Räume alle Kosmetik-
artikel aus und trenne
dich von allem, das du
seit Jahren nicht mehr
verwendet hast.



Geh vor die Tür,
nimm einen tiefen
Atemzug und spüre,
wie sich deine Lungen
mit frischer Luft füllen.



Mit deinen Händen
begreifst du die Welt:
Betrachte sie, fühle sie
und denke daran, was
sie schon alles für dich
gemacht haben.



Hör dir einen (neuen)
Podcast an.



Mach heute etwas
Kreatives wie
Basteln, Häkeln,
Doodles zeichnen etc.



Mach dir heute selbst
ein Kompliment: Was
kannst du gut, worin
bis du einzigartig und
was schätzen andere
an dir?



Bestelle alle News-
letter ab, die du seit
Monaten nicht mehr
geöffnet hast und die
dir lediglich Zeit fürs
Löschen rauben.



Begegne heute dem
ersten Menschen, den
du siehst, mit einem
Lächeln - egal wer es
ist.



Probier ein neues
Rezept.



Mach dir ein Fußbad.



Geh heute früh
ins Bett.



Sage einem Men-
schen, der dir viel
bedeutet, wie schön
es ist, dass es ihn gibt.