



× × × × × × × × ×

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Hebe die Kraft für den Tag bei deiner Morgenroutine.

gib dir selbst eine Hand- oder Fußmassage.

Mache einen Spaziergang in der Natur.

gib deinen Zähnen einen weihnachtlichen Duft,
z. B. mit einer Duftkerze oder einer Duftlampe.

Klebe dir ein wenig Zeit an das zu denken,
was für du dankbar bist.

Schreib einen Wunschzettel mit Herzenswünschen,
z. B. Genesung eines kranken Freundes.

gib dir eine Mini-Auszeit z. B. mit einer heißen Schokolade,
die du mit einem Weichheitsgewinn z. verfeinert.

Mache dir einen gemütlichen Abend und
schau dir deine Lieblingsmusik auf Netflix an.

Verabschiede dich mit dir selbst z. B. ins Museum
oder zum Essen.

× × × × × × × × ×

10 11 12 13 14 15 16 17 18

Lies deine Lieblingsweihnachtsgeschichte.

Baue selbstgemachte Pizzen oder
ein anderes Soul-Food deiner Wahl.

Mache eine entspannte Yoga-Routine.

Stelle deine Lieblingsmusik als Playlist zusammen.

Gehe dir einen Wellness-Moment, z. B. Calypso Bad
oder ein Handpeeling.

Baue x-mas-French-Toast zum Frühstück
mit einer Prise Zimt).

Mach einen Spaziergang durch die Stadt und
schau dir die geschwächten Häuser an.

Sei unperfekt: kaufe Weihnachtsplätzchen
anstatt sie zu backen oder überlege dir etwas anderes.

Verbringe dich mit dir selbst, z. B. ins Museum
oder auf den Weihnachtsmarkt.

× × × × × ×

19 20 21 22 23 24

Begehe den Tag ganz bewusst ohne Stress und Hektik.

Bereite dein Liebgewissen zu.

Drück das Radio auf volle Lautstärke, wenn Wilmas
"Last Christmas" gespielt wird.

Mache eine bewusste Atempause, sammle Kraft für die
nächsten Tage.

Genieße ganz bewusst ein Stück Weihnachtschokolade
oder Weihnachtspätzchen.

Mach eine Social Media Pause – einen ganzen Tag lang.