

# Adventskalender

Dies ist dein Adventskalender der Achtsamkeit, der dich in den kommenden 24 Tagen auf eine Reise der inneren Ruhe und Besinnung mitnimmt.

Erstelle eine weihnachtliche Playlist, um in gemütliche Stimmung zu kommen	Zeit für deine Lieblingssnacks und einen Weihnachtsfilm	Mache dir selbst eine kleine Freude	Schreibe einen Wunschzettel
Nimm dir heute 10 Minuten nur für dich	Mache es dir zuhause gemütlich und genieße den Abend	Mache heute etwas Kreatives	Backe deine Lieblingsweihnachtsplätzchen
Singe laut zu deinem liebsten Weihnachtssong	Mach einer Person ein Kompliment	Genieße dein Weihnachtsfest in vollen Zügen	
Nimm dir heute Zeit für dich und pflege deine Haut mit deinen liebsten Produkten	Gib dir selbst fünf Komplimente		
Setze dich für 10 Minuten nach draußen und lausche der Natur	Mache einen Winterspaziergang		
Lächle heute drei fremde Personen an	Rufe jemanden an, den du lange nicht mehr gesprochen hast		
Genieße den Kerzenschein	Erinnere dich zurück: Was war bisher dein schönstes Weihnachtserlebnis	Schreib dir drei Ziele für das neue Jahr auf	Höre dein Lieblingslied
Trinke eine heiße Schokolade	Schreibe drei Dinge auf die dich stolz machen	Schreibe deinen Liebsten einen Brief	