

Dein Mindful Adventskalender

BY PLANTBASED_LENA

1

Mache dir eine Tasse Tee und genieße sie ganz bewusst, achte dabei auf jeden Schluck und genieße die verschiedenen Aromen.

2

Nehme heute ganz bewusst deine Atmung wahr. Atme 5 Minuten bewusst tief ein und aus. Nehme wahr wie du dich danach fühlst.

3

Sage heute einer besonderen Person wie dankbar du dafür bist, dass sie Teil deines Lebens ist.

4

Schreibe heute 5 Dinge auf für die du dankbar bist und spüre die das Gefühl, was dabei hochkommt. Kannst du die Dankbarkeit spüren?

5

Backe heute Weihnachtsplätzchen und genieße den herrlichen Duft (Rezepte findest du in meinem Ebook) ;).

6

Dekoriere das Haus oder dein Zimmer weihnachtlich und tanze dabei zu Weihnachtsmusik. Danceparty.

7

Dusche oder Bade heute ganz bewusst und nehme wahr, wie das Wasser deinen Körper runterläuft und nimm die Wärme des Wassers wahr.

8

Sammele etwas aus der Natur und nehme es mit nach Hause. Schau es dir an. Wie fühlt es sich an? Nehme die Wunder der Natur wahr.

9

Mache heute einen ganz besonderen Menschen eine Freude. Sage ihm wie gern du ihn hast oder schicke ihm eine Nachricht.

10

Schreibe 5 Dinge auf, die dich glücklich machen und hebe diese Liste auf, damit du sie dir bei schlechten Zeiten anschauen kannst.

11

Werde kreativ. Male etwas, zeichne etwas oder Male etwas aus. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

12

Nehme dir heute Zeit für dich, für etwas ganz besonderes. Mache Yoga oder koche etwas schönes.

Dein Mindful Adventskalender

BY PLANTBASED_LENA

13

Mache heute eine geführte Meditation oder nimm dir Zeit für dich und meditiere zu deinem Atem.

14

Achte auf deine Gedanken, schreibe heute alles auf, was dir einfällt, Gedanken, Ideen und vieles mehr.

15

Lächle heute ganz bewusst eine fremde Person an oder mache einer fremden Person ein Kompliment.

16

Sei stolz auf dich. Schreibe heute 5 Dinge auf, auf die du stolz bist, die du schon geschafft hast.

17

Mache heute eine 5 Minuten Meditation. Schaffst du es dich nur auf deinem Atem zu konzentrieren?

18

Lerne heute etwas neues. Etwas das du schon lange machen wolltest oder dich sehr interessiert.

19

Gehe heute ganz bewusst spazieren und nimm dir Zeit für dich. Achte auf jeden Schritt.

20

Genieße heute ganz bewusst eine Mahlzeit, nimm dir Zeit zum kochen und genieße deine Mahlzeit. Kaue ganz bewusst.

21

Mache dir heute selber ein Geschenk. Etwas, das du schon lange haben wolltest, etwas zum Essen oder einen Film schauen.

22

Mache heute einen Bodyscan. Wie fühlst du dich? Nimm jedes Körperteil einzeln wahr.

23

Schreibe deine Neujahrsvorsätze auf. Worauf bist du dieses Jahr stolz, das du geschafft hast? Und was möchtest du verbessern?

24

Sei Liebe. Verteile heute Liebe gegenüber dir, gegenüber deinen Mitmenschen und spüre die Liebe in der Luft.