


Mit dem REMIND ACHTSAMKEITS ADVENTSKALENDER

...jeden Tag bewusst nutzen



8
Schreibe belastende Gedanken auf und lass sie dann los

3
Schreibe heute drei Dinge auf, die dir bei Stress helfen

6
Schreibe dir eine liebevolle Nachricht für den nächsten Tag

11
Schreibe am Abend drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist

16
Starte heute achtsam in den Tag und lasse das Handy erstmal beiseite

2
Beende den Tag mit einer entspannenden Abendroutine

7
Beziehe heute dein Bett neu

15
Mache heute eine Kerzenmeditation. Konzentriere dich dabei auf die Flamme

5
Entwickle ein kurzes Abendritual für mehr Entspannung vor dem Schlafengehen

21
Überlege dir heute, was du dir für dein dies-jähriges Weihnachtsfest vornimmst

22
Schreibe einen Brief an dich selbst für das kommende Jahr

17
Schreibe eine Liste von Dingen, die dich stark machen

9
Frage heute eine Person, was sie als eine Stärke von dir sieht

1
Schreibe deinen Lieblingsmoment des Tages auf

10
Probiere eine kurze Yoga-Session für Flexibilität und Entspannung

20
Schreibe einen Wunschzettel für das neue Jahr 2023

23
Packe die letzten Geschenke in Ruhe ein

4
Verbringe einen Abend ohne Bildschirme

12
Sammle ein paar Naturmaterialien und gestalte damit etwas

14
Schreibe auf, worauf du heute stolz bist

19
Schreibe eine positive Affirmation auf und wiederhole sie den Tag über

13
Führe eine kleine selbstlose Handlung aus, sei es für dich selbst oder für andere

24
Frohe Weihnachten! Genieße und zelebriere den Moment

18
Male, zeichne oder schreibe etwas, das deine Gefühle ausdrückt

