

GÖNN DIR EIN VOLLBAD
MIT ENTSPANNENDEN BADEZUSÄTZEN.

MACH ETWAS KREATIVES.
WIE WÄRE ES MIT HANDLETTERING?

SCHALTE DEIN HANDY FÜR EIN PAAR STUNDEN
AUS UND GENIEßE DIESE ZEIT
IN VOLLEN ZÜGEN.

MACH EINEN AUSGEDEHNTEN SPAZIERGANG
UND LAUSCHE DABEI DEN KLÄNGEN DER NATUR.

BACKE PLÄTZCHEN
UND HÖRE DABEI GUTE MUSIK.

GENIEßE HEUTE EIN PAAR
NIKOLAUS-LECKEREIEN.

SAG HEUTE EINFACH MAL NEIN
ZU EINER SACHE, DIE DU
NICHT WIRKLICH (MACHEN) MAGST.

PLANE HEUTE BEWUSST EINMAL
FÜNFZEHN MINUTEN "NICHTSTUN" EIN.

KOCHE HEUTE DEIN LIEBLINGSSESSEN
UND GENIEßE ES MIT DEINEN LIEBSTEN.

DREHE DEINE LIEBLINGSMUSIK AUF
UND TANZE DAZU.

RUF EINE FREUNDIN/EINEN FREUND AN,
MIT DER/DEM DU SCHON LANGE
NICHT GESPROCHEN HAST.

SCHREIB FÜNF DINGE AUF,
FÜR DIE DU DANKBAR BIST.

PROBIERE EINE NEUE ATEMÜBUNG AUS
UND FÜHLE, WIE GUT SIE DIR TUT.

SCHENKE HEUTE JEMANDEN
EIN FREUNDLICHES LÄCHELN.

KAUFE ETWAS SCHÖNES NUR FÜR DICH.

MACH ES DIR HEUTE ZU HAUSE
SO RICHTIG GEMÜTLICH
UND ZÜNDE EINE KERZE AN.

SCHAU IN DEN SPIEGEL
UND SAG ETWAS NETTES ZU DIR.

GEH HEUTE SCHLAFEN, SOBALD DU MÜDE BIST,
AUCH WENN ES NOCH SEHR FRÜH IST.

LEGE HEUTE EINE SOCIAL-MEDIA-PAUSE EIN.

MACH HEUTE ETWAS ZUM ERSTEN MAL.

GENIEßE IN RUHE EINE TASSE TEE,
EINE HEIßE SCHOKOLADE
ODER EINEN GLÜHWEIN.

LIES HEUTE ABEND IN RUHE EIN BUCH
ODER ZUMINDEST EIN PAAR SEITEN DAVON.

SCHREIBE EINER PERSON
EINE LIEBE NACHRICHT.

GENIEßE DEN HEUTIGEN TAG
IN VOLLEN ZÜGEN.