

Mache einen
Spaziergang
nur für dich
allein



Gönne dir ein
Schaumbad
oder eine
längere Dusche



Schalte dein
Handy heute
Abend aus



Zeit für eine
Tasse Tee oder
eine heiße
Schokolade



Schreibe einem
Lieblings-
menschen eine
nette Nachricht



Notiere 3
Dinge, für die
du dankbar bist



Höre ein Lied,
das dich
glücklich macht



Schließe die
Augen und
konzentriere
dich eine Minute
nur auf dein
Gehör



Iss ein
Plätzchen so
langsam wie du
kannst



Gönne dir Zeit
für eine
Meditation
oder Yoga



Verpacke in
Ruhe
Geschenke



Entspanne dich
mit deinem
Lieblings-
podcast



Verabrede dich
mit einem
Freund/einer
Freundin



Räume alle
Arbeitsachen
beiseite



Lächle heute
allen zu, die du
triffst



Singe und tanze
zu deinem
Lieblings-
weihnachtslied



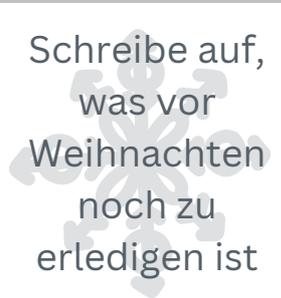
Zünde Kerzen
an und mach es
dir auf dem
Sofa gemütlich



Was tut dir gut?
Plane etwas
Schönes für
den Feierabend



Schreibe auf,
was vor
Weihnachten
noch zu
erledigen ist



Bringe einer
Kollegin/einem
Kollegen eine
nette
Kleinigkeit mit



Schenke dir
selbst etwas
Schönes (z. B.
Blumen oder
ein Buch)



Schaue Fotos
deines letzten
Urlaubs an

Mache heute
ganz bewusst
Pausen



Deine
Bedürfnisse
sind wichtig!

