











Mache heute etwas, was dir gut tut: ein Spaziergang, eine Atemübung oder iss deine Lieblingspeise.	Zünde heute eine Kerze an und mache es dir gemütlich. Der Stress bleibt draußen!
<i>Du bist stark!</i>	<i>Du bist wertvoll!</i>
Erstelle heute eine Playlist mit deinen Lieblingssong und tanze durch den Tag!	Mache heute etwas Zimt in deinen Kakao oder Kaffee und lasse den Weihnachtszauber auf dich wirken!
ZEIT ZU TRÄUMEN! Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe eine Bucketlist mit Dingen, die du in deinem Leben - oder im nächsten Jahr - tun möchtest.	Wenn du dich heute Abend ins Bett legst, denke an drei Dinge, für die du besonders dankbar bist. Zeige dir damit, wie schön die kleinen Dinge im Leben sein können.
Versuche heute, dein Handy so wenig wie möglich zu nutzen und halte dich von den sozialen Medien fern. Verbringe die freigewordene Zeit dafür mit einem Buch oder dekoriere dein Haus für Weihnachten.	Entschleunige deinen Tag: Gehe heute langsam an und stresse dich nicht. Laufe nicht gestresst, sondern fühle jeden Schritt und nimm die Umgebung dabei wahr!
<i>Danke, dass du da bist!</i>	<i>Ich hab dich lieb!</i>
Denke an etwas, was dir an dir gefällt. Deine Augen? Deine Haare? Deine Lächeln? Dein Sinn für Humor? Und sag dir einfach einmal: Ich mag mich!	ATME! Setze dich hin und schließe deine Augen. Atme ganz bewusst 3x tief ein und wieder aus.
Gönn` dir heute etwas! Egal ob eine ausgiebige Kaffeepause mit einer lieben Kollegin - oder ein Stück Kuchen nur für dich!	Heute ist dein Tag! Sag ja zu allem, was du gerne tun würdest. Überlege nicht, ob es gut oder sinnvoll ist - tu es einfach!
LÄCHLE! Schenke heute drei Menschen ein Lächeln, einfach so! Und freu dich, wenn sie zurücklächeln.	Nimm dir heute 20 Minuten Zeit nur für dich und entspanne ganz bewusst: Ein langes Bad, eine Gesichtsmaske oder lass dich massieren. Bewusst und ohne Ablenkung!
Vertreibe dir die Zeit auf dem Weg zur Arbeit heute mit einem Hörbuch oder einem Podcast. Das ist Zeit, die nur dir gehört und eine tolle Möglichkeit, mal abzuschalten.	GENUSSZEIT! Mache dir eine Tasse Tee oder Kaffee und gönne dir eine Mini-Auszeit abseits von Hektik und Stress.
<i>Schön, dass es dich gibt!</i>	<i>Du bist einzigartig!</i>
Du bekommst jeden Tag eine Nachricht von mir, weil du mir wichtig bist. Sende du heute eine liebe Nachricht an einen besonderen Menschen, der dir viel bedeutet.	Trinke einen Tee oder backe Plätzchen und lege dabei dein Handy ganz bewusst weg. Diese Zeit gehört nur dir!

Nimm dir zwei Minuten Zeit, schließe deine Augen und denke an etwas besonders Schönes; eine Erinnerung, die dich glücklich macht.	Suche dir heute einen Kraftort, den du in der stressigen Zeit rund um Weihnachten aufsuchen kannst, wenn du mal Ruhe brauchst.
„Weihnachten ist keine Jahreszeit. Es ist ein Gefühl.“ Edna Ferber	Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll. Johann Wolfgang von Goethe
Ein Geschenk ist genauso viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist. Thyde Monnier	Es geht nicht um das, was wir tun oder wie viel wir tun. Sondern darum, wie viel Liebe wir in das Tun legen. Mutter Teresa
Jeden Tag ein bisschen Liebe verschenken, heißt jeden Tag ein bisschen Weihnachten haben. Monika Minder	Weihnachten ist jener stille Moment, in dem unsere Seele das Herz berührt. Roswitha Bloch
Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden, ohne dass ihr Licht schwächer wird. Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird. Siddharta Gautama Buddha	Weihnachten ist oft ein lautes Fest: Es tut uns aber gut, ein wenig still zu werden, um die Stimme der Liebe zu hören. Papst Franziskus
Achte auf das Kleine in der Welt, das macht das Leben reicher und zufriedener. Carl Hilty	Wer die Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt, findet das Glück des Alltags. Adalbert Stifter
Ein freundliches Wort kostet nichts, und dennoch ist es das Schönste aller Geschenke. Daphne du Maurier	Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich. André Gide
Wie die Knospen des Barbarazweiges sich bis Weihnachten öffnen, so soll sich auch der Mensch dem kommenden Licht auf tun. - Johann Georg Fischer	Weihnachten ist kein Zeitpunkt und keine Jahreszeit, sondern eine Gefühlslage. Frieden und Wohlwollen in seinem Herzen zu halten, freigiebig mit Barmherzigkeit zu sein, das heißt, den wahren Geist von Weihnachten in sich zu tragen. - Calvin Coolidge
Schreibe heute einen besonderen Wunschzettel. Notiere darauf nur Dinge, die man nicht kaufen kann.	Mach es dir heute auf der Couch gemütlich und schau dir deinen Lieblingsfilm an!