

Vergönn dir Lesezeit

Weihnachtszeit ist Lesezeit: Kuschel dich gut ein und nimm dir ein Buch zur Hand. Vielleicht sogar eines, das dir als Kind die Wartezeit auf das Christkind verkürzt hat oder aber eines, das dich so sehr in deinen Bann zieht, dass du es nicht mehr weglegen magst. Mach dir einen Tee, zünde eine Kerze an und nimm dir bewusst Zeit für dich.



Brief an dich selbst

Schreibe einen Brief an dich selbst in einem Jahr. Was möchtest du deinem Zukunfts-Ich sagen. An welche Dinge und Ereignisse möchtest du dich in einem Jahr zurückerinnern.

Zeit für dich



Stelle dir ein „weihnachtliches“ Sackerl mit folgendem Inhalt zusammen: eine Kerze, eine kurze Geschichte, ein Teebeutel, und Schokolade. Beschrifte die Sackerl mit: 15 Minuten für mich. Stelle das Sackerl an einem Platz, an dem du immer wieder vorbeikommst. Wenn du einen harten Tag hattest, nimm dir das Sackerl und tu dir selbst was Gutes.