

Energie - Adventskalender



1
Schreib drei Dinge auf, für die Du dankbar bist

2
Ernähre Dich heute bewusst gesund

3
Geh achtsam – als ob Deine Füße den Boden küssen

4
Lächle einen Fremden an

5
Gönn Dir mindestens 7 Stunden Schlaf

6
Mach Yoga!
Z.B. [diese Einheit](#) für Liebe und Dankbarkeit

7
Mach etwas, was Dich zum Lachen bringt

8
Triff eine Entscheidung, die Du schon lange vor Dir herschiebst

9
Nimm Dir während der Arbeit drei 10-minütige Pausen

10
Schreib drei Dinge auf, auf die Du Dich freust

11
Ruf jemanden an, mit dem Du schon lange wieder Kontakt haben möchtest

12
Sieh heute alles von der positiven Seite

13
Mach einen langen Spaziergang in der Natur

14
Leg Dir eine Prioritätenliste für die Woche an

15
Entspanne vor dem Schlafengehen – z.B. mit der [Sushumna Meditation](#)

16
Trink bewusst mindestens vier große Gläser Wasser

17
Schalte heute alle Benachrichtigungen auf Deinem Handy aus

18
Sag jemandem aus tiefstem Herzen Danke

19
Definiere ein klares Ziel fürs nächste Jahr

20
Nimm Dir Zeit für Deinen Lieblings-Sport

21
Übe heute mehrmals bewusst die [tiefe Bauchatmung](#)

22
Sag Deinen Liebsten, wie wichtig sie Dir sind

23
Erledige heute das Wichtigste zuerst

24
Sei stolz auf Dich und feiere, was Du erreicht hast!