



*Es ist wieder soweit.....
bald ist wieder Weihnachtszeit*

1 sei gut zu Dir - einen Moment innehalten und dich spüren	2 umarme einen deiner Lieben einfach-nur-so	3 nimm Dir bewusst Zeit für Kollegen, Familie oder einen Fremden	4 schreibe einen kleinen netten Zettel für Jemanden	5 sage bewusst Danke für etwas, was du alltäglich findest	6 Nikolaus - überrasche einen fremden großen oder kleinen Menschen
7 schenke etwas her, dass Du nicht mehr brauchst	8 mach einen netten Anruf, den Du schon lange aufgeschoben hast	9 schau in den Spiegel und schenke Dir ein Lächeln	10 teile etwas mit einem anderen Menschen	11 helfe einem Unbekannten (Tür aufhalten, Kinderwagen über die Treppe tragen...)	12 lobe einen Menschen für etwas, auch dich selbst
13 lächle einfach einen fremden Menschen an	14 verschicke ein schönes Bild / Smiley an deine Freunde Freundinnen	15 gönne Dir etwas Gutes	16 umarme einen fremden Menschen	17 nimm Dir Zeit und höre einmal jemandem bewusst zu	18 spende für jemanden oder Tiere
19 zeige einem Dir wichtigen Menschen Deine Zuneigung	20 durchatmen, zur Ruhe kommen – schenke Dir Zeit an einem Ort der Dir gut tut	21 sei offen für ein schönes Tagesereignis	22 verschenke einen freundlichen Blick, auch an Menschen, bei denen es Dir schwer fällt	23 nimm Dir Zeit zu träumen, vielleicht in die Sterne zu schauen	24 Fang jetzt an zu leben, und zähle jeden Tag als ein Leben für sich (Seneca) ✳

**Viel Freude mit diesem ganz besonderen Adventskalender wünscht Dir das Team der
Praxis Freiraum Hofmiel. www.hofmiel.de**

