

Inspirierende Adventsperlen

Innchaffen



24 kleine Impulse
für Herz & Seele



1

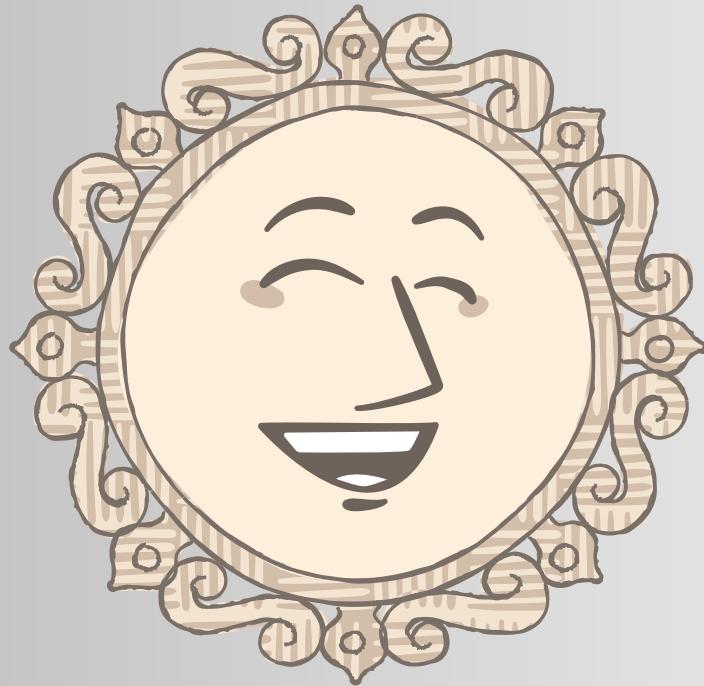
Atemruhe



Gönn dir 5 bewusste
Atemzüge –
mehr braucht es
manchmal nicht.

2

Lächeln



Schenke dir im Spiegel
dein **schönstes**
Lächeln – wie einer
guten Freundin.

Dankbarkeit

3



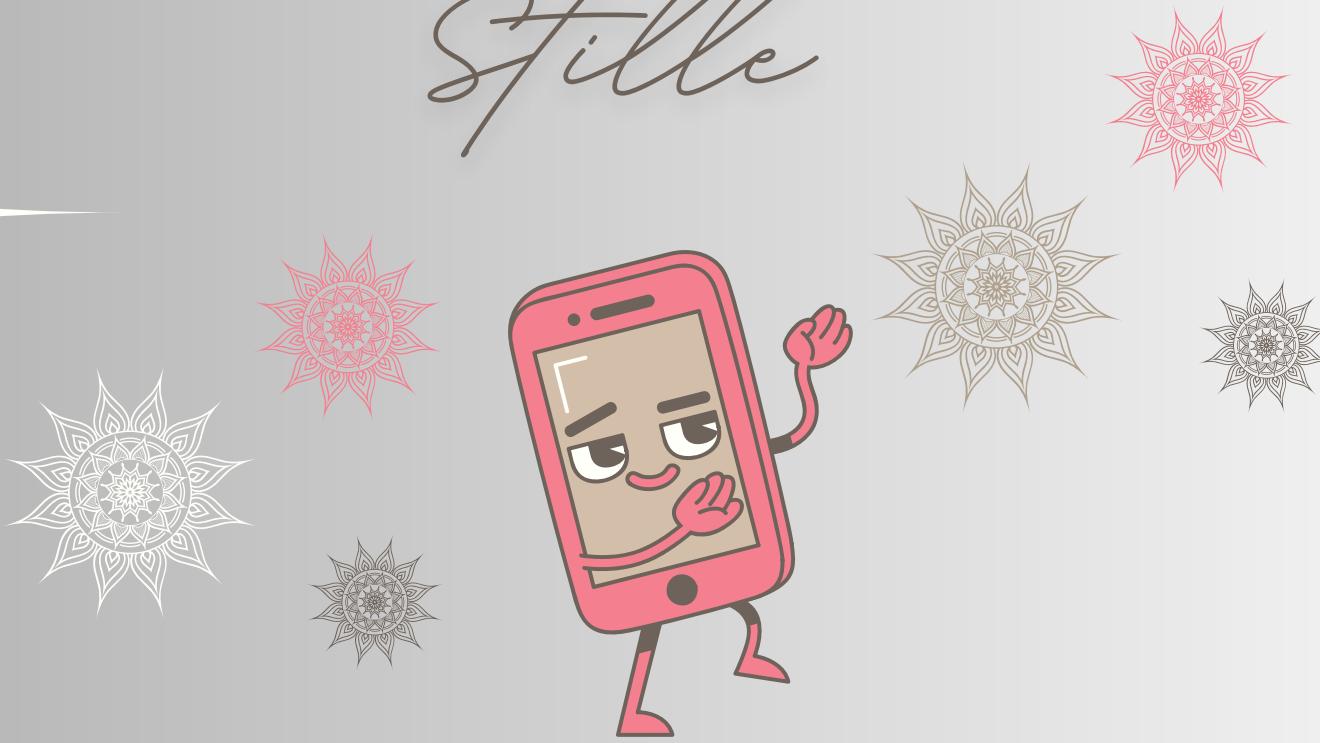
Schreib 3 Dinge
auf, die dein **Herz**
heute **erfreut**
haben.



Inspirierende Adventsperle

4

Stille



Leg dein Handy für
eine Stunde weg –
Stille ist ein **Geschenk**.

Inspirierende Adventsperle

Verbundenheit

5



Schick einem
Lieblingsmensch
eine **Nachricht**.
Einfach so.

Tanz der Freude

6



Spiel dein
Lieblingslied
und tanze frei,
wie es dir gefällt.

Perspektivenwechsel

7



Setz dich heute mal
woanders hin –
und sieh die Welt **NEU**.

8

Körperliche



Streck dich
genüsslich
wie eine Katze.

Dein Körper dankt.

Inspirierende Adventsperle

9

Kerzenmoment



Zünde eine Kerze
an und geniesse
5 Minuten **Stille**.

10

Kompliment



Mach jemandem ein
echtes Kompliment.

Es wirkt wie Sonnen-
schein im Herzen.

11

Freundlichkeit-Funke

Lächle heute bewusst
eine fremde Person an
– und sende damit
dein **Licht** weiter.

Innere Stärke

12



Erinnere dich: Du hast
schon viel gemeistert.

Du bist stark.

13

Überraschung



Leg jemandem
eine **kleine Freude**
vor die Tür.

Inspirierende Adventsperle

14

Seelenpause



10 Minuten Tee-Zeit –
ohne Ablenkung.
Einfach du.

15

Musikmoment



Singe, summe oder
spiele ein **Lied**, das
dich glücklich macht.

16

Dankbarkeit



Sage heute bewusst
Danke – auch für die
kleinen Dinge.



17

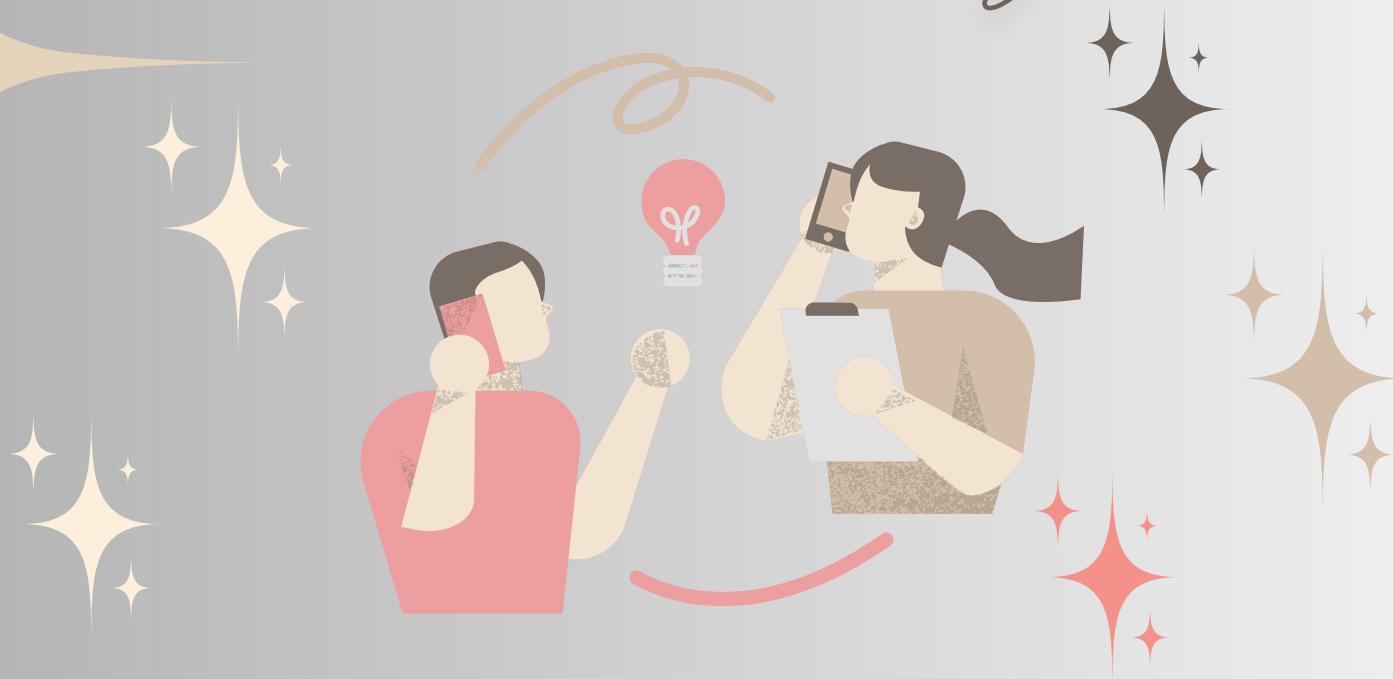
Loslassen



**Räume eine kleine
Ecke aus – spüre die
Erleichterung.**

18

Verbindung



Ruf jemanden an,
den du lange nicht
gesprochen hast.

Inspirierende Adventsperle

19

Faszination

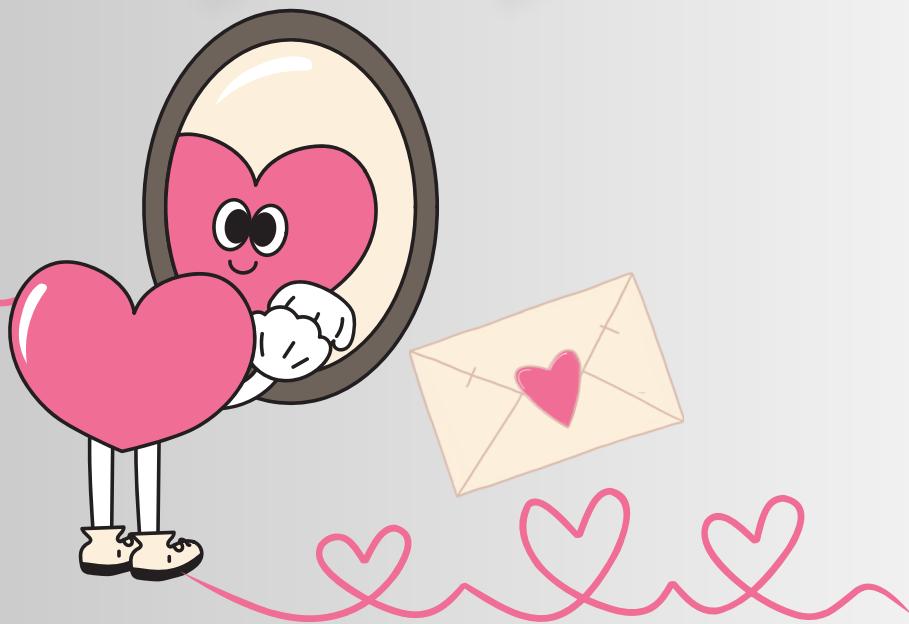


Schau heute bewusst
in den Nachthimmel.
Lass dich verzaubern.

Inspirierende Adventsperle

20

Ich bin genug



Schreib auf einen Zettel:
Ich bin genug!
Lies es dir mehrfach vor.

Inspirierende Adventsperle

21

Herzenswunsch



Mach dir selbst ein
Geschenk - kauf dir
was Schönes.

22

Zeitgeschenk



Schenke jemandem
Zeit und deine volle
Aufmerksamkeit.

Inspirierende Adventsperle

23

Mutmoment



Tu heute etwas, das
du schon lange vor
dir **herschiebst**.

Inspirierende Adventsperle

Wahre Geschenke

24



Die wahren Geschenke
sind: **Zeit, Lachen, Liebe.**

Halte heute kurz inne und
sei **dankbar** für jemanden,
der dein Leben reich(er) macht.

Weihnachten ist da

Die Adventsperlen enden -
ihre **Inspiration** darf bleiben.

Auf ein lichtvolles
neues Jahr!

