

Inspirierende Adventsperlen

Innehalten



24 kleine Impulse
für Herz & Seele



www.heller-coaching.ch

Inspirierende Adventsperle

1

Atemruhe

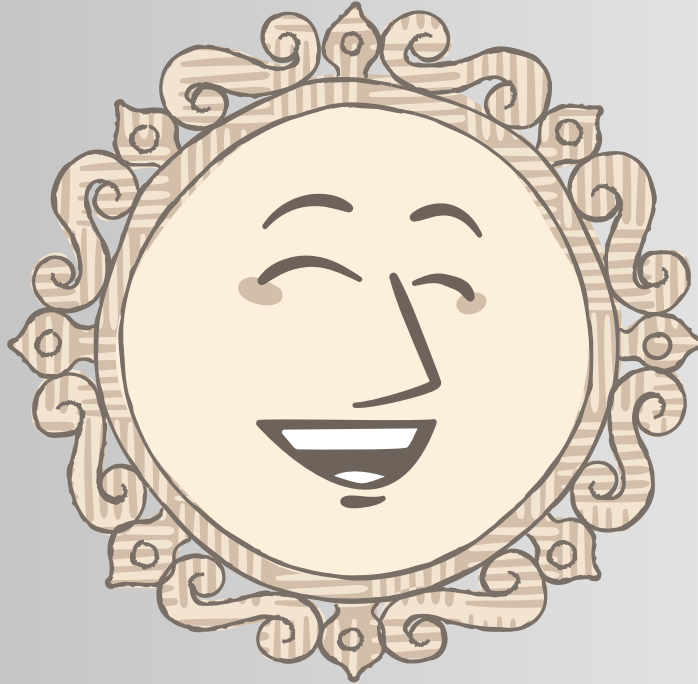


Gönn dir 5 bewusste
Atemzüge –
mehr braucht es
manchmal nicht.

www.heller-coaching.ch

2

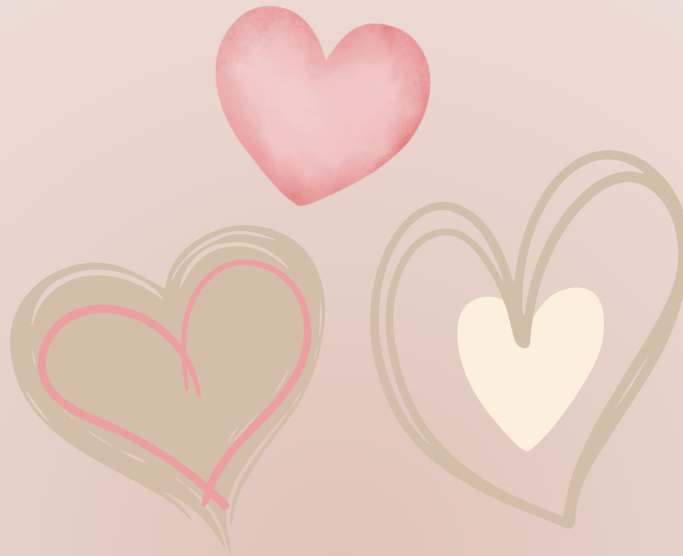
Lächeln



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

Dankbarkeit

3

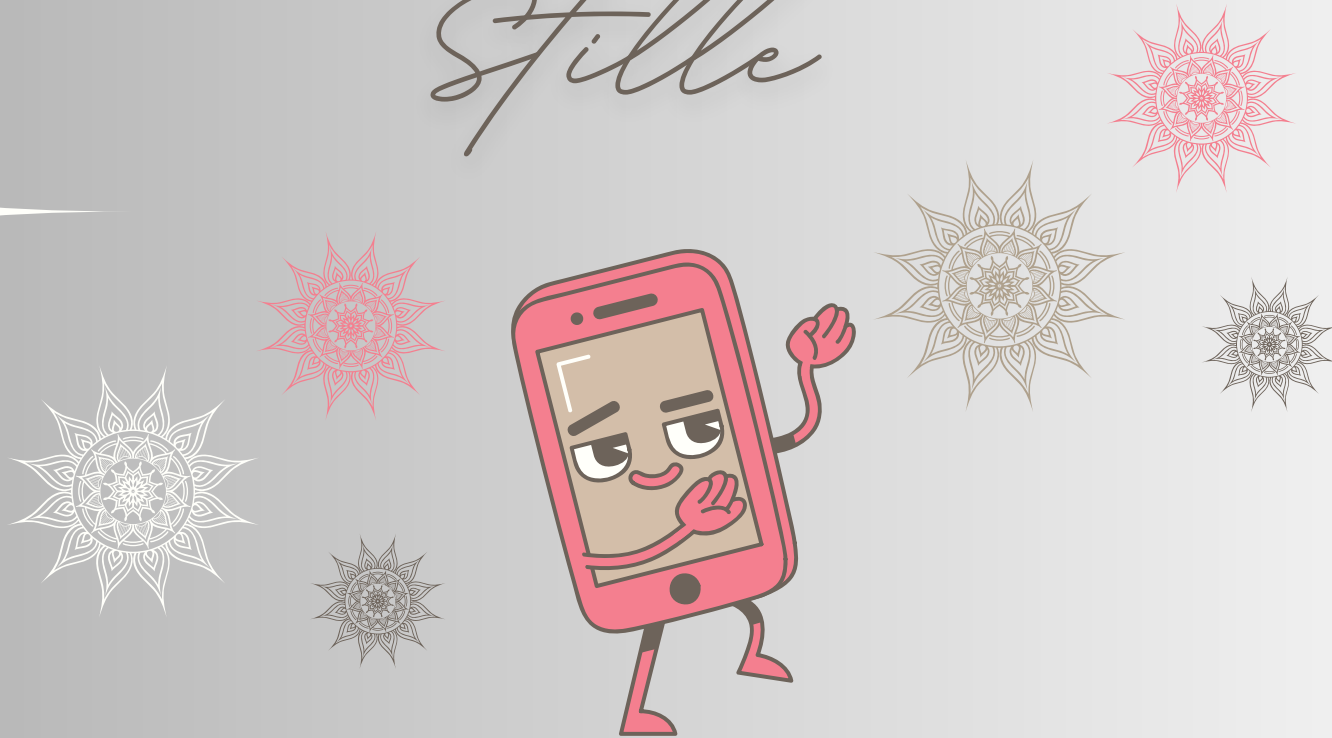


Schreib 3 Dinge
auf, die dein **Herz**
heute **erfreut**
haben.



4

Stille



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

Verbundenheit

5



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

Tanz der Freude

6

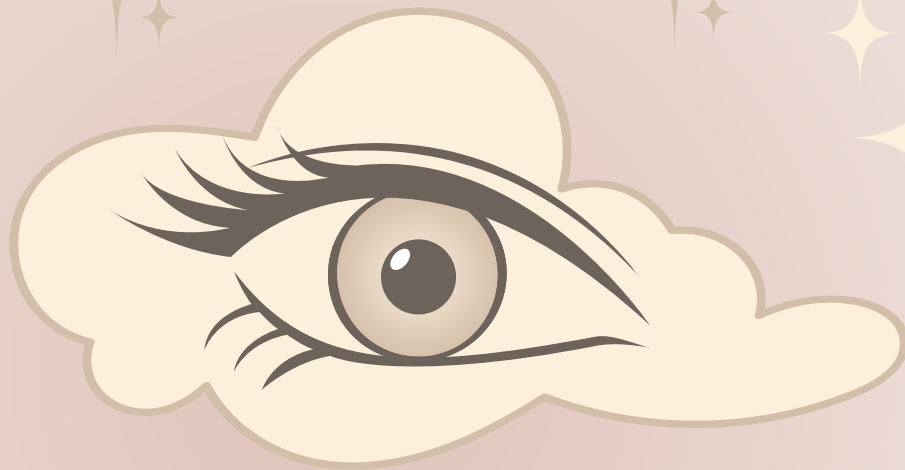


Spiel dein
Lieblingslied
und tanze frei,
wie es dir gefällt.

Inspirierende Adventsperle

Perspektivenwechsel

7



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

Körperliebe

8



Streck dich
genüsslich
wie eine Katze.
Dein Körper dankt.

Kerzenmoment

9

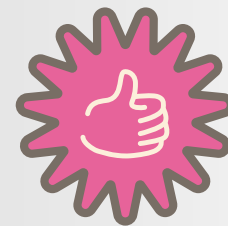
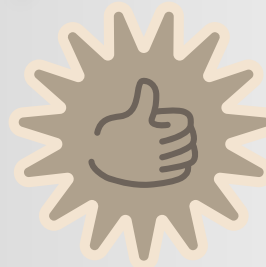


Zünde eine Kerze
an und genieße
5 Minuten **Stille.**

10



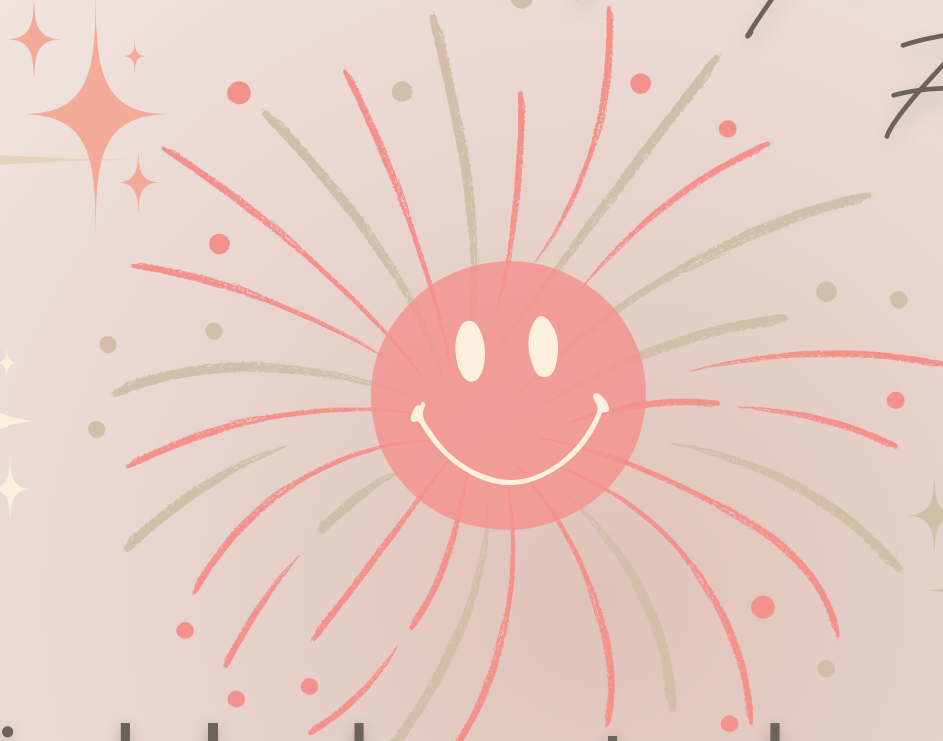
Kompliment



Mach jemandem ein
echtes Kompliment.
Es wirkt wie Sonnen-
schein im Herzen.

11

*Freundlichkeits-
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.

Überraschung

13



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

Inspirierende Adventsperle

Seelenpause

14



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

www.heller-coaching.ch

Musikmoment

15



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

Dankbarkeit

16



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.**

19



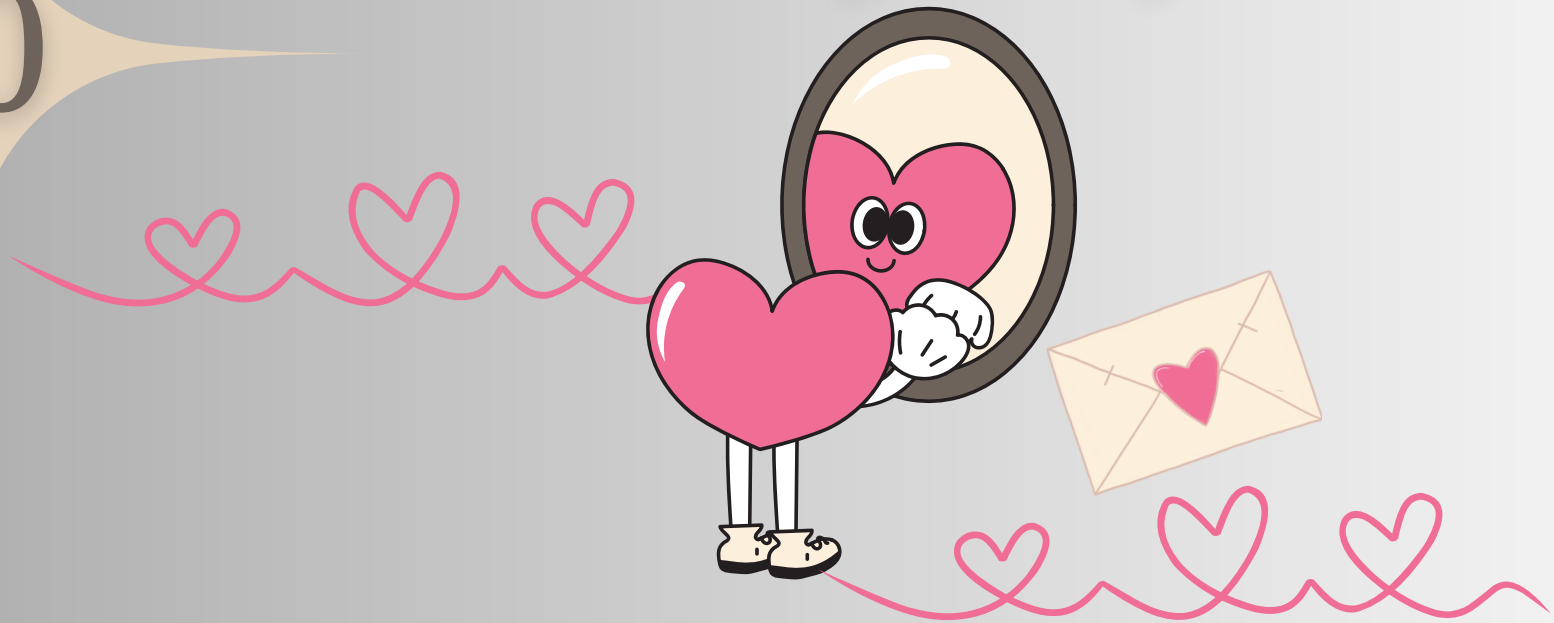
Faszination



Schau heute bewusst
in den Nachthimmel.
Lass dich verzaubern.

20

Ich bin genug



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

Inspirierende Adventsperle

Herzenswunsch

21



Mach dir selbst ein
Geschenk - kauf dir
was Schönes.

www.heller-coaching.ch

Inspirierende Adventsperle

Zeitgeschenk

22



Schenke jemandem
Zeit und deine volle
Aufmerksamkeit.

Mutmoment

23



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

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!

