



creative Advents-Perlen mit Mehrwert

1

Lächle heute
einfach JEDEN
an. Trau dich!

2

Gönne dir heute
einen frischen
Ingwertee.

3

Mach einen
Spaziergang.
Antworten gibt es in
der Stille.

4

Schreibe 3
Freunden: "Schön,
dass es dich gibt."

5

Schau in den
Spiegel und mach
dir selbst ein
Kompliment.

6

Kauf ein
Samichlaus-Säckli
und verschenke
es.

7

Mach einen
TV-freien Tag.

8

Uarme einen
Baum; verweile und
geniesse die
Energie.

9

Mach dir heute
eine Freude – kauf
dir etwas
Schönes.

10

Achte den ganzen
Tag darauf, dass du
nichts Negatives
sagst.

11

Mach heute 3
Menschen ein
Kompliment.

12

Iss heute den
ganzen Tag
GESUND. Das
schaffst du!

13

Verbringe heute
2 Stunden mit dir
alleine (ohne Handy)
und tu, was dir Spass
macht.

14

Sag heute überall
"DANKE" – auch
bei Negativem.

15

Kauf dir heute
frische Blumen (ob
Mann oder Frau).

16

Sing laut dein
Lieblingslied
(mit oder ohne
Publikum).

17

Notiere dir 5
Dinge, für welche
du besonders
dankbar bist.

18

Gönne dir zu
jeder vollen
Stunde 5 ruhige
Atemzüge.

19

Entsorge heute 10
unnütze Dinge aus
deiner Wohnung.

20

Grüsse heute
einfach JEDEN
freundlich, dem du
begegnest.

21

Sag heute
deinem Lieblings-
menschen, dass du
ihn liebst.

22

Sag zu jeder
vollen Stunde laut:
"Ich liebe MICH."

23

Kaufe einen
Weihnachtsstern
und verschenke
ihn.

24

Hüpfen macht
glücklich! Hüpf
dich froh für die
Festtage.



www.heller-coaching.ch