Selfcare Adventskalender

24 TAGE SELFCARE & ACHTSAMKEIT
IN DER VORWEIHNACHTSZEIT

WWW.MYMIRRORWORLD.COM

1

WIE HEISST ES SO SCHÖN: **„NATURE HEALS“.** TATSÄCHLICH LINDERT DIE NATUR GEISTIGE ERSCHÖPFUNG. MACH HEUTE EINEN SPAZIERGANG DURCH DEN PARK, FAHRE AUFS LAND, GEHE EINMAL UM DEN SEE... ATME TIEF DURCH UND LASS DEN BLICK BEWUSST WANDERN.

TRINK DEINEN MORGENKAFFEE HEUTE NICHT IM STEHEN ODER ZWISCHENDURCH, SONDERN **NIMM DIR BEWUSST 10 MINUTEN ZEIT DAFÜR**. SCHLIESS DIE AUGEN, TRINKE EINEN SCHLUCK UND STELL DIR VOR, WIE TOLL DER TAG HEUTE WIRD.

2

VERTREIBE DIR DIE ZEIT
AUF DEM WEG ZUR ARBEIT HEUTE
MIT **EINEM BUCH, EINEM HÖRBUCH
ODER EINEM PODCAST**. DAS IST ZEIT,
DIE NUR DIR GEHÖRT UND EINE
TOLLE MÖGLICHKEIT, DICH
VON STRESS, GEDANKEN AN DIE
TO-DO-LISTE ODER MEETINGS
ABZULENKEN.

3

4

LIEBE WEITERZUGEBEN,
IST EINE SEHR KRAFTVOLLE FORM
DER SELBSTLIEBE. SENDE JEMANDEM,
DER DIR WICHTIG IST, EINE KURZE
NACHRICHT BEVOR DU IM BÜRO
ANKOMMST. **„ICH HAB DICH LIEB“**
ODER **„WEISST DU EIGENTLICH,
WIE STARK DU BIST!“** DAMIT
VERSCHENKST DU EINEN SCHÖNEN
MOMENT, DER DICH
SELBST ERDET.

5

ES MAG SO SIMPEL KLINGEN, ABER DIR EINE PAUSE ZU GÖNNEN, IST EINE DER EINFACHSTEN ARTEN, ETWAS FÜR DICH ZU TUN. DESHALB: **GÖNN DIR EINE MITTAGSPAUSE AUSSERHALB DES BÜROS**. GEH SPAZIEREN ODER TRIFF DICH MIT EINER FREUNDIN.

NOCH SO VIEL ZU TUN? KOCHEN, AUFRÄUMEN, WÄSCHE WASCHEN? **DREH HEUTE DEINE LIEBLINGSMUSIK LAUF AUF UND TANZE DAZU**, WÄHREND DU DIE SPÜLMASCHINE AUSRÄUMST ODER DIE WÄSCHE FALTEST. DAS HILFT DIR DABEI, DEINE STIMMUNG ZU HEBEN UND DIE NEGATIVEN GEDANKEN ZU VERGESSEN.

6

ENDLICH WOCHENENDE.
ENDLICH ZEIT FÜR DICH.
VERSUCHE HEUTE – BEI
ALLEM, WAS DU TUST – **DEIN
HANDY SO WENIG WIE
MÖGLICH ZU NUTZEN**. VERBRINGE
KEINE ZEIT AUF INSTAGRAM,
LEG DICH LIEBER MIT EINEM
BUCH IN DIE BADEWANNE ODER
NIMM DIR ZEIT FÜR DIE
WEIHNACHTSDEKO.

7

8

WENN DU HEUTE AUFWACHST,
ÖFFNE DIE JALOUSIEN UND **LASS
DAS TAGESLICHT INS ZIMMER**.
DANACH LEGST DU DICH NOCH EIN
PAAR MINUTEN HIN UND BEREITEST
DICH GEDANKLICH AUF DEN TAG VOR.
NIMM DIR DIESE ZEIT GANZ BEWUSST
UND DENK NICHT DARÜBER NACH,
WAS DU STATTDESSEN ALLES TUN
KÖNNTEST.

NIMM DIR DREI MINUTEN ZEIT FÜR DANKBARKEIT, WENN DU DICH HEUTE ABEND INS BETT LEGST. SCHLIESSE DIE AUGEN UND **RUFE DIR DREI DINGE INS GEDÄCHTNIS, FÜR DIE DU DANKBAR BIST**. NUTZE DIE ZEIT, UM DIR DAMIT SELBST ZU ZEIGEN, WIE SCHÖN DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN SEIN KÖNNEN.

9

10

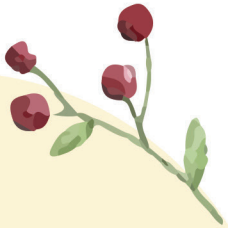
GÖNNE DIR HEUTE NACH DER ARBEIT **EINE PFLEGENDE GESICHTSMASKE**. SIE TUT DIR UND DEINER HAUT GUT, DENN DU SCHENKST DIR DAMIT GANZ BEWUSST EINE KLEINE PAUSE UND ZEIT FÜR DICH.

11

BESORG DIR **EINE ZIMMERPFLANZE FÜR DEINEN SCHREIBTISCH** ODER DAS BÜRO. DU HAST KEINEN GRÜNEN DAUMEN? NIMM EINE SUKKULENTE ODER EINEN KAKTUS. INDEM DU DICH UM DIE PFLANZE KÜMMERST, TUST DU DIR SELBST GUTES.

MEDITIERE HEUTE 5 MINUTEN LANG. STELL DIR AM HANDY EINEN TIMER, SCHLIESSE DIE AUGEN, ATME RUHIG EIN UND AUS. LASS DEINEN GEDANKEN FREIEN LAUF. LASS ALLE GEDANKEN ZU, OHNE ZU WERTEN. NIMM DIR ZEIT ZU ERSPÜREN, WOHIN DEINE GEDANKEN WANDERN.

12



STUDIEN ZEIGEN, DASS SÜSSE TIERFOTOS UNSERE STIMMUNG HEBEN. SCROLLE EIN PAAR MINUTEN DURCH DIE **FOTOS MIT DEM HASHTAG #BABYANIMALS**. DU WIRST FESTSTELLEN, DASS DU DANACH WIRKLICH BESSER DRAUF BIST.

13

14

UNORDNUNG VERURSACHT STRESS. NIMM DIR DESHALB HEUTE ZEIT, **ETWAS AUFZURÄUMEN ODER ZU SORTIEREN**. DEINEN SCHRANK, DIE SOCKENLADE ODER DIE HANDTASCHE. DIE ARBEIT SELBST ENTSPANNT UND ORDNUNG MACHT GLÜCKLICH.

15

TU HEUTE ETWAS, DAS DU ALS KIND GERN GETAN HAST.
MALE MIT BUNTSTIFTEN, LAUFE QUER DURCH DEN PARK ODER KLETTERE AUF EINEN BAUM. IM ERSTEN MOMENT WIRST DU DIR VIELLEICHT ALBERN VORKOMMEN, ABER GENAU DAS FÖRDERT GLÜCKSGEFÜHLE UND LÄSST DICH LÄCHELN.

BEWEGE DICH 20-30 MINUTEN.
EIN KLEINER SPAZIERGANG NACH DER ARBEIT, EINE HALTESTELLE FRÜHER AUSSTEIGEN UND INS BÜRO SPAZIEREN, ZU FUSS ZUM SUPERMARKT... BEWEGUNG KLÄRT DEN GEIST UND TUT SO GUT. ÜBRIGENS: 3 X 10 ERGEBEN AUCH 30 MINUTEN UND SIND LEICHTER NEBENBEI SCHAFFBAR.

16

17

ÜBERLEGE DIR EIN MANTRA.
EIN SINNVOLLES ODER BERUHIGENDES WORT ODER EINEN SATZ. IMMER WENN ES STRESSIG WIRD, ATMEST DU TIEF DURCH UND WIEDERHOLST DEIN MANTRA LAUT ODER LEISE. SO RUFST DU EINE KÖRPERLICHE ENTSPANNUNGS-REAKTION HERVOR UND SCHENKST DIR SELBST KRAFT.

ÄNDERE HEUTE EINMAL GANZ BEWUSST DIE ART, DEINE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN.
ENTSCHEIDE DICH MIT DEINEM HERZEN FÜR ETWAS, WO DU NORMALERWEISE DEINEN KOPF BENUTZT. ODER UMGEKEHRT

18

19

KLEINIGKEITEN ZU ÄNDERN, KANN EINE SPANNENDE MÖGLICHKEIT SEIN, **DEINE ROUTINE ZU DURCHBRECHEN** UND ETWAS ACHTSAMER ZU TUN. NIMM HEUTE EINFACH MAL EINEN ANDEREN WEG ZUR ARBEIT. ODER TRINKE TEE STATT KAFFEE. DU WIRST MERKEN, DASS DU DAS PLÖTZLICH VIEL BEWUSSTER WAHRNIMMST.

SEI HEUTE EINFACH EINMAL EGOISTISCH.
TU HEUTE ETWAS, NUR WEIL ES DICH GLÜCKLICH MACHT. TRAU DICH, DAFÜR AUCH EINMAL NEIN ZU SAGEN. NEIN ZUR STUNDE LÄNGER IM BÜRO. NEIN ZUR WÄSCHE, DIE WARTET. NEIN ZU EINEM TREFFEN, ZU DEM DU EIGENTLICH NICHT WILLST...

20

21

BESCHENKE DICH SELBST. STÜRZE DICH IN DEN VOR-WEIHNACHTSWAHNSINN UND KAUFE DIR EINE KLEINIGKEIT. GÖNNE DIR EINEN KLEINEN LUXUS NUR FÜR DICH. ENTSCHEIDE DICH FÜR ETWAS, DAS DICH GLÜCKLICH MACHT. WICKLE ES IN DEIN SCHÖNSTES GESCHENKPAPIER, DAMIT DU ES AM HEILIGEN ABEND UNTER DEN CHRISTBAUM LEGEN KANNST.

HEUTE IST ZEIT AUF INSTAGRAM ERLAUBT. :-) **SCHAU DEINE SOCIAL-MEDIA-FEEDS DURCH** UND ENTFERNE ALLE NEGATIVEN PERSONEN ODER JENE, WEGEN DENEN DU DICH NICHT GUT FÜHLST. DAS TUT UNGLAUBLICH GUT, VERSPROCHEN.

22

STELL DIR HEUTE MORGEN VOR, **DU BIST DEINE BESTE FREUNDIN**. WAS WÜRDEST DU DIR JETZT NETTES SAGEN? SCHAU IN DEN SPIEGEL UND SAG ES EINFACH.

23

24

SEI HEUTE GANZ DU SELBST. VERBRINGE DEN TAG MIT DEINER FAMILIE ODER DEN MENSCHEN, DIE DIR WICHTIG SIND. DENK NICHT AN KALORIEN ODER DINGE, DIE DU TUN SOLLTEST. ES MUSS NICHT ALLES PERFEKT SEIN. ERLAUBE DIR, DIE ZEIT GANZ BEWUSST ZU GENIESSEN.