

Der etwas andere Adventskalender.			1.12. Donnerstag	2.12. Freitag	3.12. Samstag	4.12. Sonntag
			Erzähle heute Abend mindestens einer Person, was an deinem Tag heute großartig war.	Lächle eine völlig fremde Person an. Einfach so.	Gönn dir heute was! Ein besonderes Frühstück, einen besonderen Ausflug, eine Badewanne mit Kerzen...	Verbringe Zeit im Freien und nimm mit, wen du magst. Mache einen ausgedehnten Spaziergang.
5.12. Montag	6.12. Dienstag	7.12. Mittwoch	8.12. Donnerstag	9.12. Freitag	10.12. Samstag	11.12. Sonntag
Lade jemanden auf einen Kaffee ein.	Sende jemandem einen Nikolausgruß in deinen eigenen Worten.	Mache jemandem ein Kompliment.	Schreibe etwas schönes auf einen Klebezettel und klebe es an deinen Badspiegel.	Mache dir selbst ein kleines Geschenk.	Nimm dir für heute etwas aufregendes vor!	Erhole dich und gönn dir eine richtige Auszeit nur für dich.
12.12. Montag	13.12. Dienstag	14.12. Mittwoch	15.12. Donnerstag	16.12. Freitag	17.12. Samstag	18.12. Sonntag
Melde dich bei einem Freund oder einer Freundin, von der du lange nichts gehört hast.	Geschenkestress? Mache dir eine Liste, berate dich mit einem Freund oder einer Freundin.	Heute ist positiv Tag! Erzähle jedem, dem du begegnest, etwas positives.	Sag jemandem, der dich heute bedient oder berät, dass er einen sehr guten Job macht.	Mache dir selbst ein Kompliment. Wenn du magst, erzähle anderen davon.	Plane für die Feiertage etwas, was du bisher noch nie getan hast! Informiere andere über deine Pläne, reiße sie mit.	Zeit für Bewegung! Ab nach draußen. Erkunde die Natur nach jahreszeitlichen Veränderungen.
19.12. Montag	20.12. Dienstag	21.12. Mittwoch	22.12. Donnerstag	23.12. Freitag	24.12. Samstag	25.12. Sonntag
Sage einem guten Freund / einer guten Freundin, wie froh du bist ihn / sie zu haben.	Du bist ein großartiger Mensch! Sage dir das, wann immer du es hören möchtest.	Sage jemandem, dass er etwas ganz besonders toll machst und du ihn dafür bewunderst.	Mache deinem Postboten eine kleine Freude!	Die Vorfreude steigt! Tausche dich mit deinen Freunden und Kollegen aus, worauf du dich an Weihnachten am meisten freust!	Hab ein atemberaubendes Weihnachten!	

Weihnachten muss nicht immer stressig sein. Leben auch nicht.

anja bewegt.