

1. Schreibe einen Wunschzettel für Weihnachten mit Dingen, die man nicht kaufen kann.	2. Mach dir einen Tee und lasse das Handy aus, während du ihn in Ruhe trinkst.	3. Setze dir ein Ziel für den Dezember.	4. Informiere dich über ein komplett neues Thema.	5. Betrachte dich im Spiegel und mache dir selbst ein Kompliment.	6. Gehe 20 Minuten spazieren und nehme deine Umgebung bewusst wahr
7. Probiere Yoga oder eine Meditation aus.	8. Plane heute 10 Minuten nichtstun ein.	9. Visualisiere drei Dinge, die du an dir magst.	10. Entfolge Accounts, die dir schaden.	11. Lege dich hin und nehme deinen Körper bewusst wahr, Stück für Stück.	12. Koche dein Lieblingsessen und genieße es in vollen Zügen.
13. Mache einer fremden Person ein Kompliment.	14. Power dich bei einem Ganzkörper-Workout aus..	15. Gehe heute mal eine Stunde früher ins Bett als sonst.	16. Backe nur für dich Plätzchen und lege das Handy dabei weg.	17. Probiere ein neues Hobby aus.	18. Bringe etwas zu Essen (z.B. deine Plätzchen) mit auf Arbeit und teile es mit deinen Kollegen.
19. Schaue deinen liebsten Weihnachtsfilm.	20. Schreibe einer lieben Person eine schöne Nachricht.	21. Nimm eine ausgedehntes Schaumbad, ohne Handy, dafür mit Tee und etwas zum lesen.	22. Lächle heute jeden an.	23. Führe eine neue Routine ein, die dir gut tut.	24. Lies deinen Wunschzettel, hast du dir davon etwas erfüllt? Schreibe drei Dinge auf, wofür du dankbar bist.