



*Schenk dir Zeit*  
UND EINEN ENTSPANNTEN  
DEZEMBER

@diepetzi



*Schenk dir Zeit*

Ich freue mich sehr, dass du dieses Workbook heruntergeladen hast und dir damit vorgenommen hast, dir im Dezember Zeit für dich zu schenken. In unserem stressigen und hektischen Alltag ist es wichtig sich selbst zu priorisieren und wieder an erster Stelle zu stellen. In meiner Wunschvorstellung, nimmst du dieses Buch im Dezember täglich zur Hand, notierst die wunderbaren Erlebnisse, lässt dich von meinem Adventskalender inspirieren und schenkst dir damit eine ganz wunderbare Vorweihnachtszeit und tolle letzte Tag in diesem Jahr. Ganz egal, wie es für dich war. Du hast die Chance es dir jetzt so schön wie möglich zu machen. Schön dich dabei zu begleiten.

*Deine Petra*



Die Adventszeit  
ist eine Zeit, in  
der man Zeit  
hat, darüber  
nachzudenken,  
wofür es sich  
lohnt, sich Zeit  
zu nehmen.

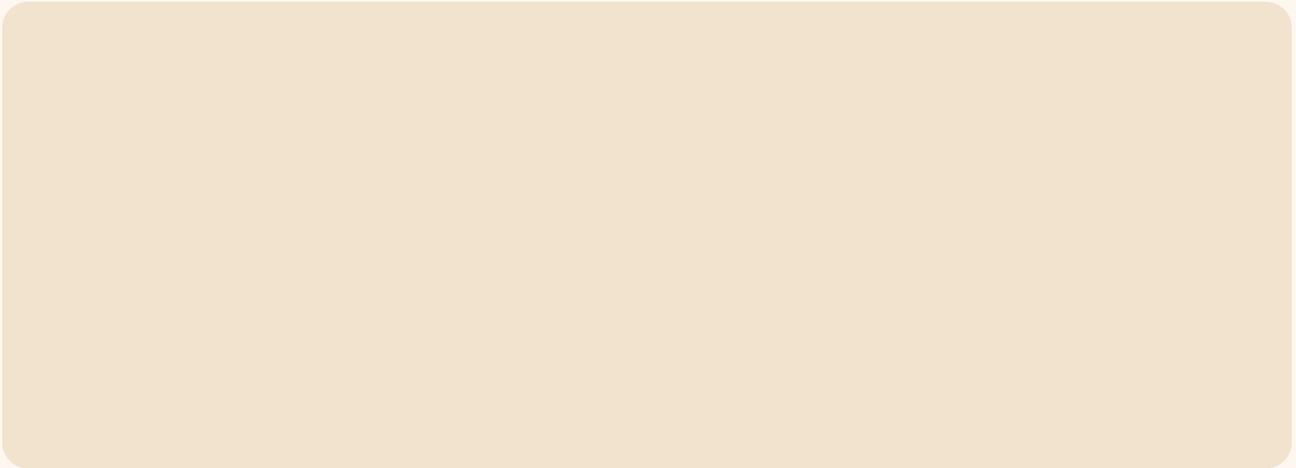
*Guðrun Kröpp*



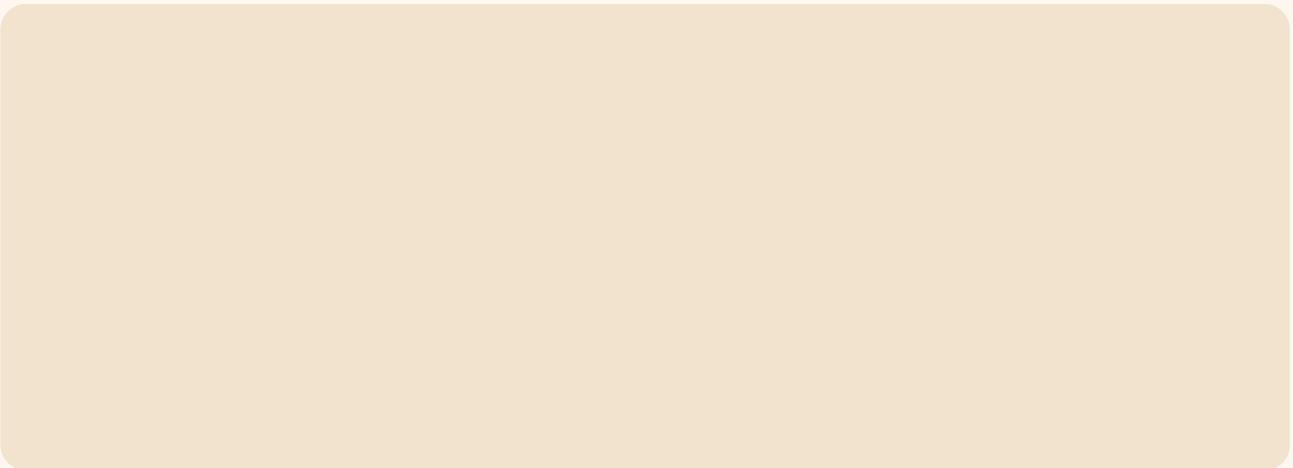
# 1. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

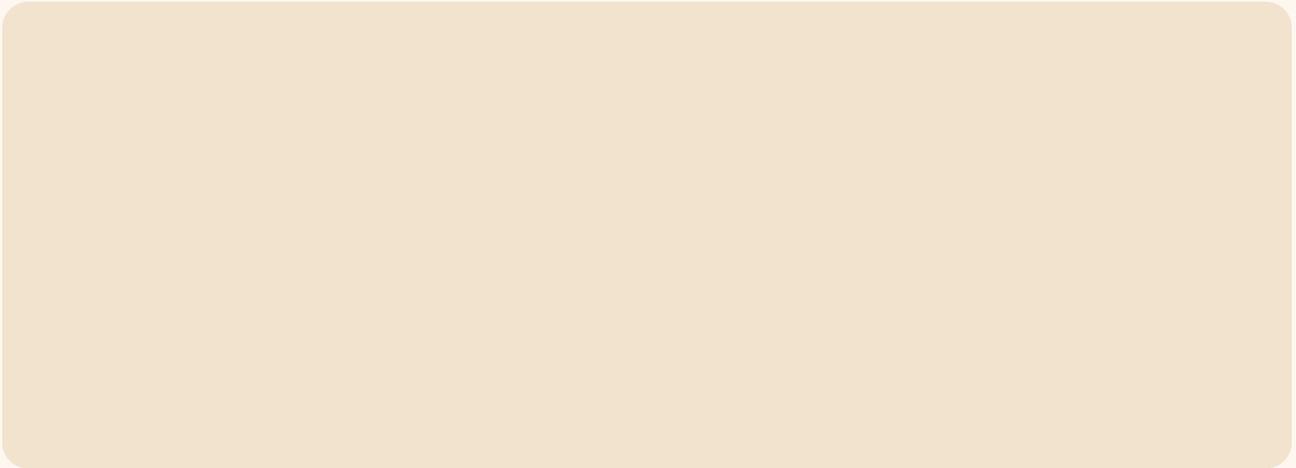
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

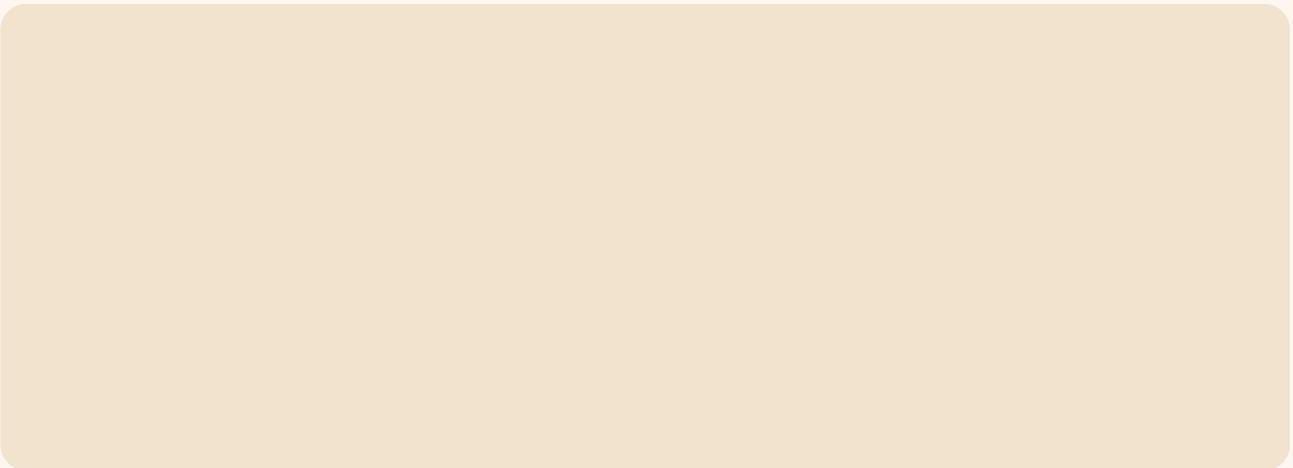
# 2. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

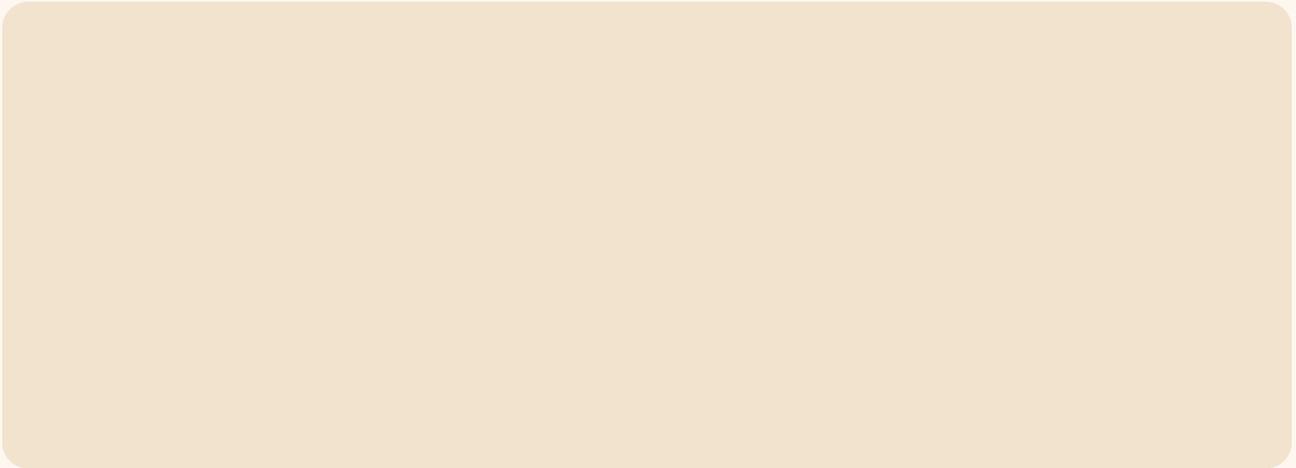
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

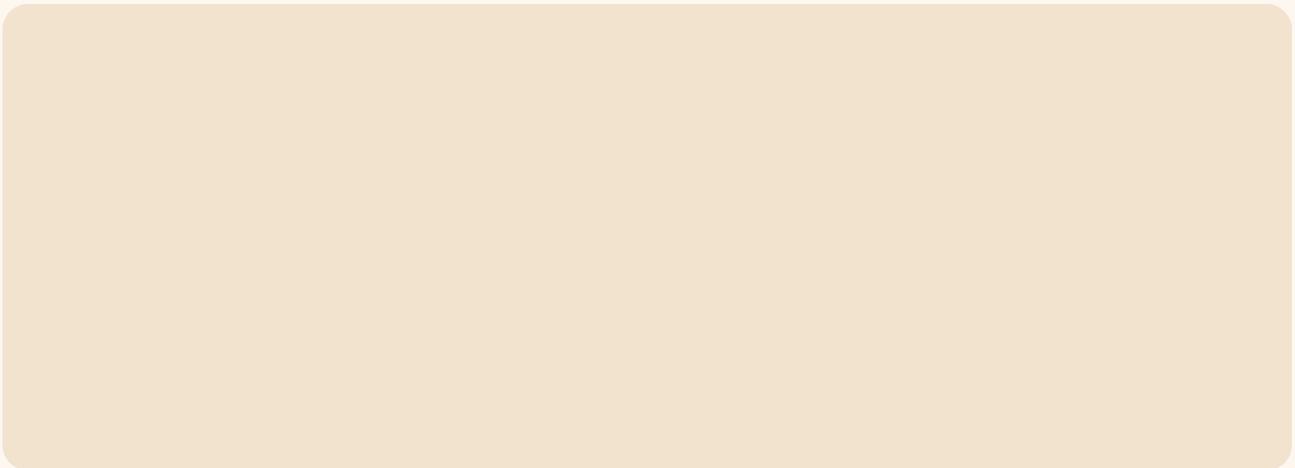
# 3. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

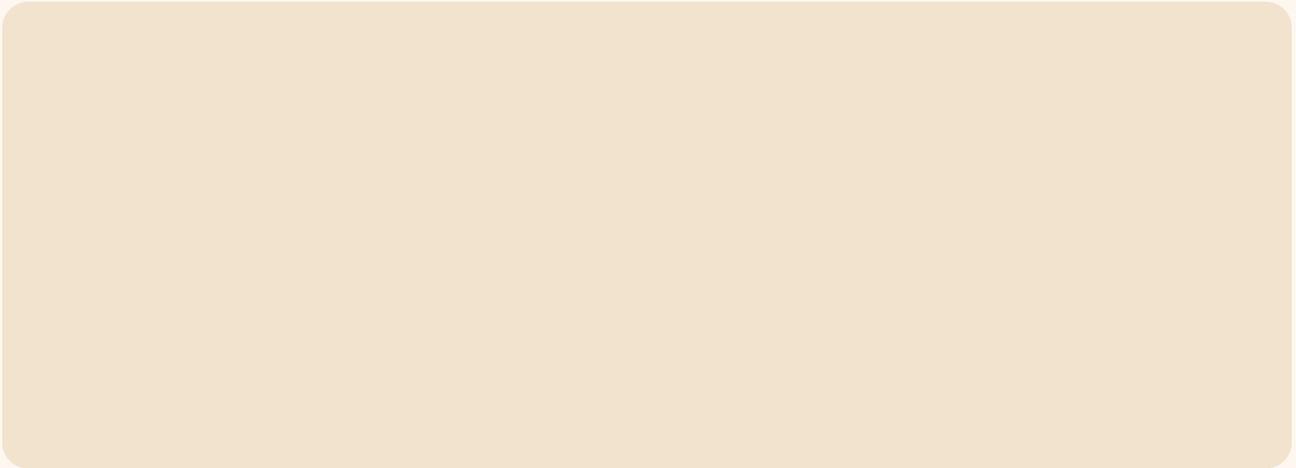
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

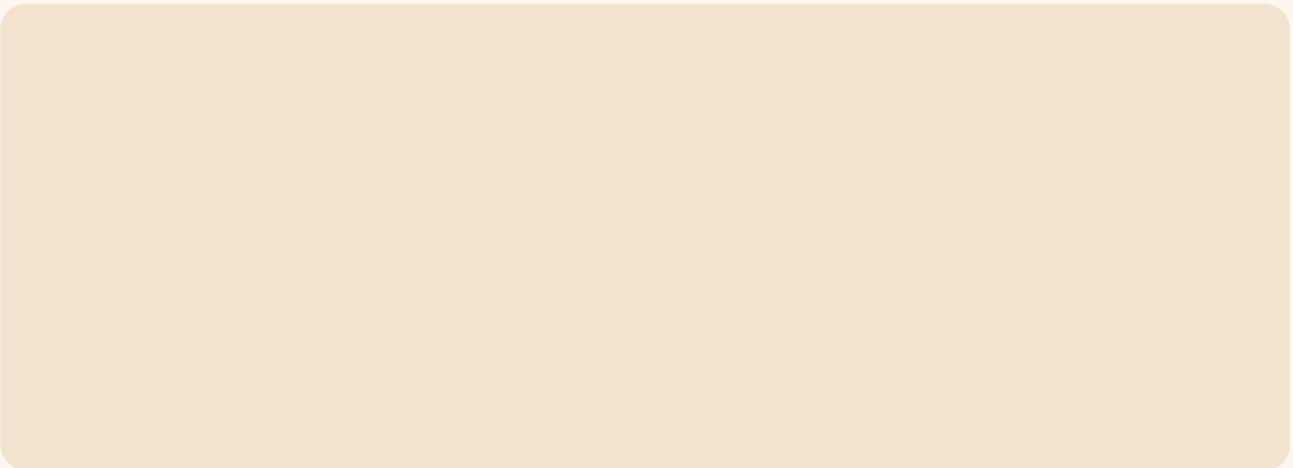
# 4. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

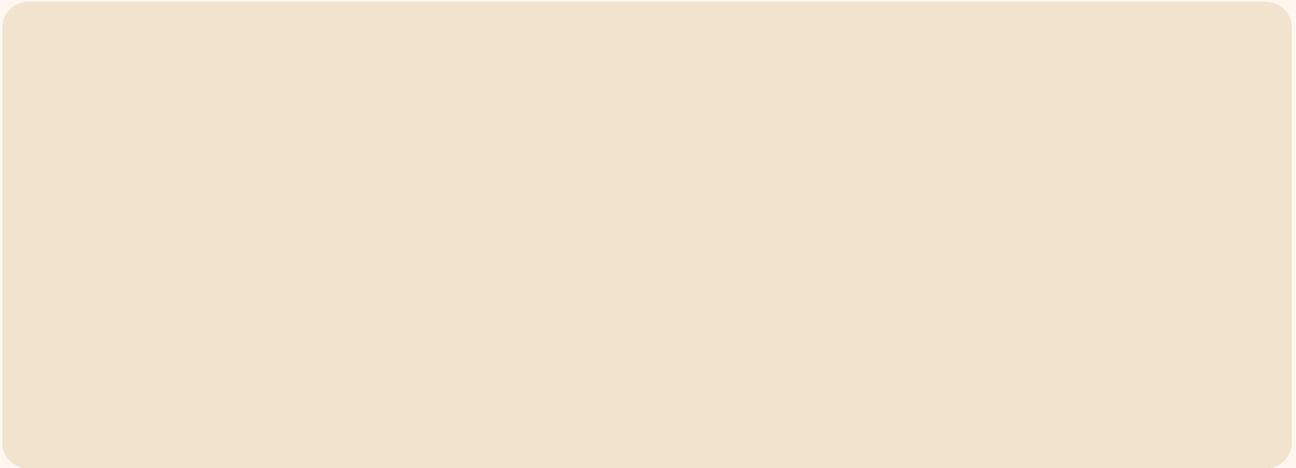
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

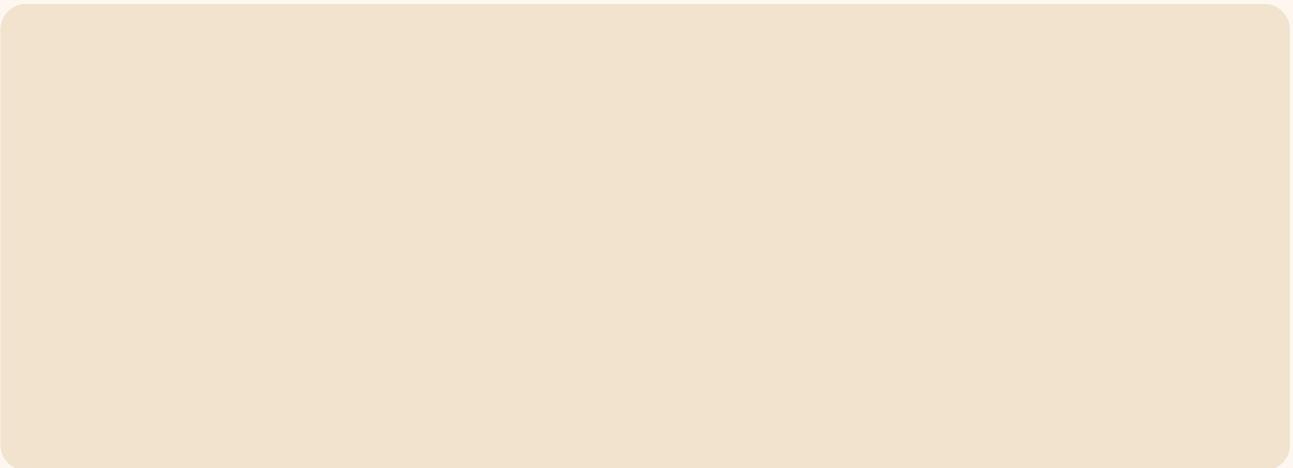
# 5. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

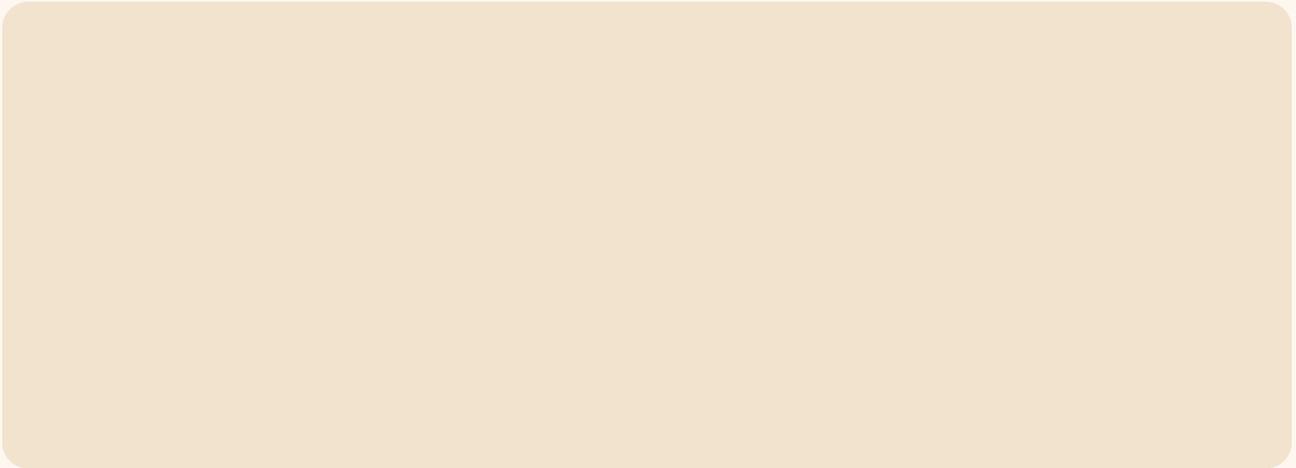
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

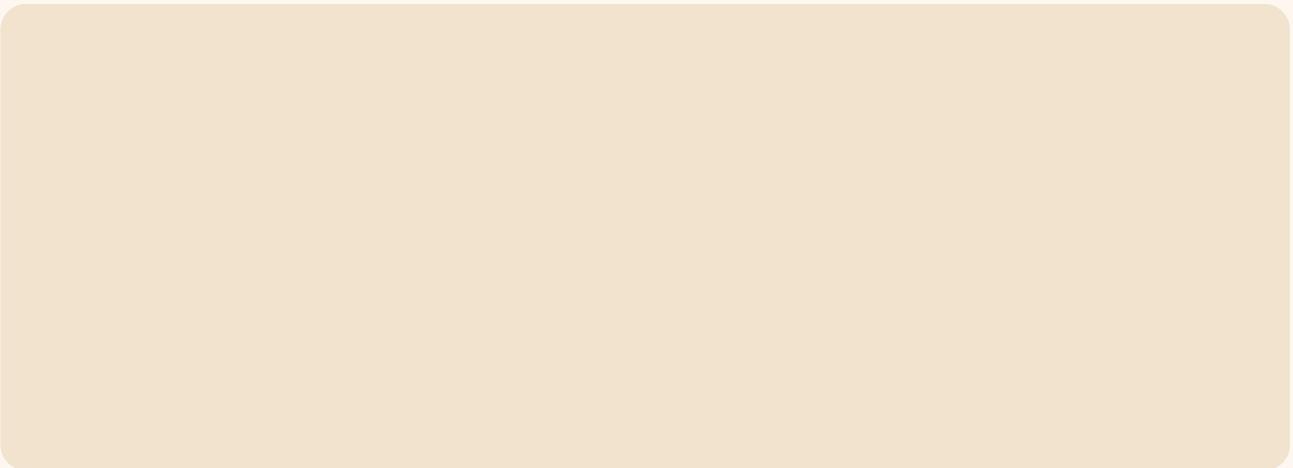
# 6. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

Die wichtigste  
Stunde ist immer  
die gegenwärtige,  
der wichtigste  
Mensch ist der,  
dem du gerade  
gegenüberstehst,  
die wichtigste Tat  
ist die Liebe.

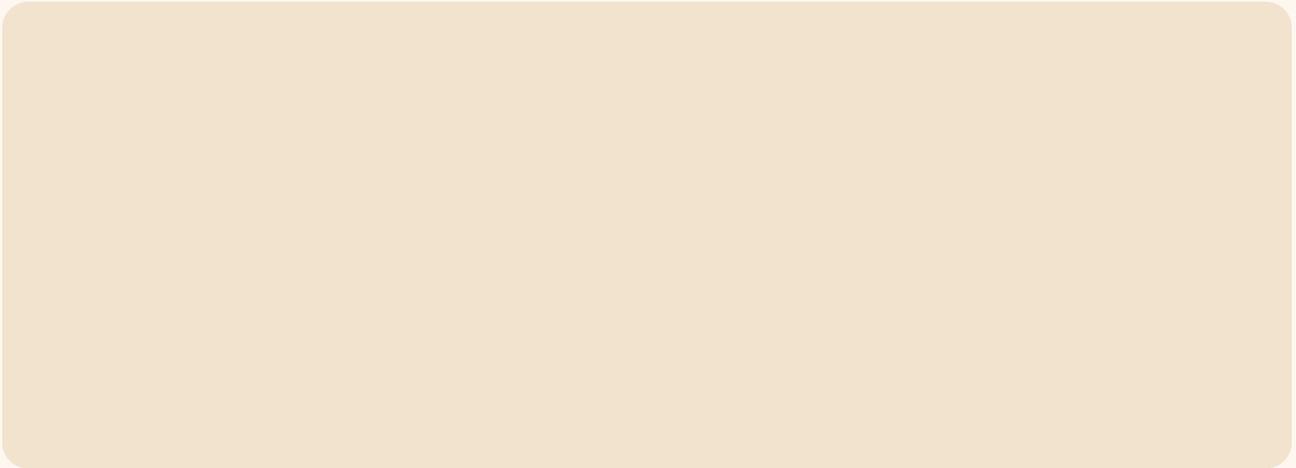
*Meister Eckhart*



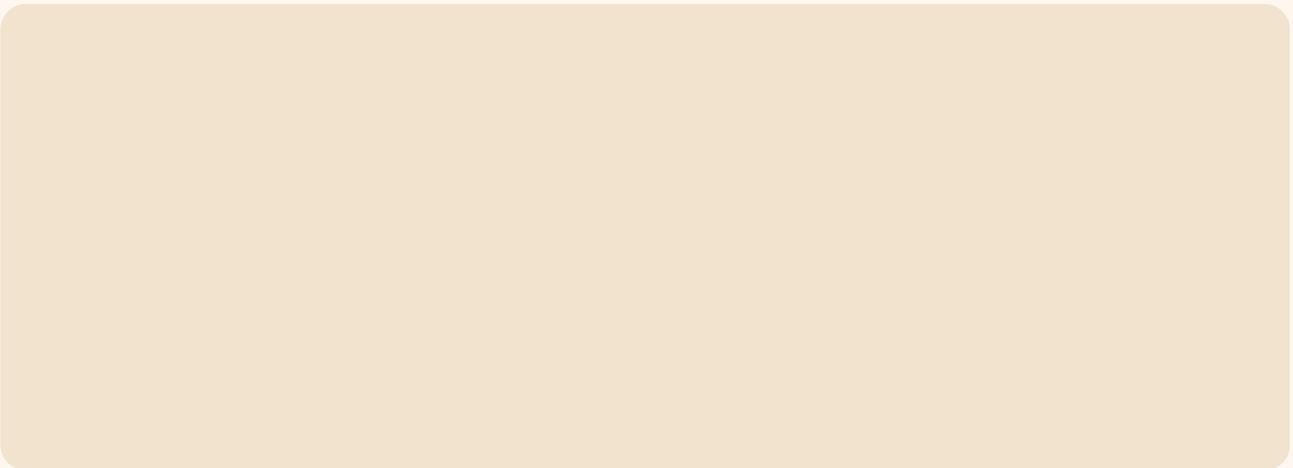
# 7. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

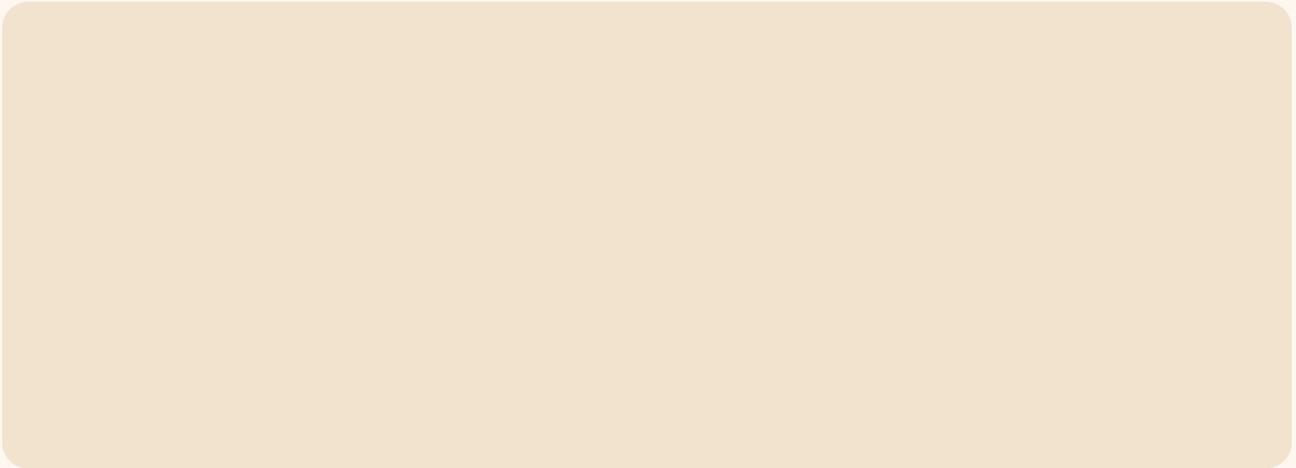
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

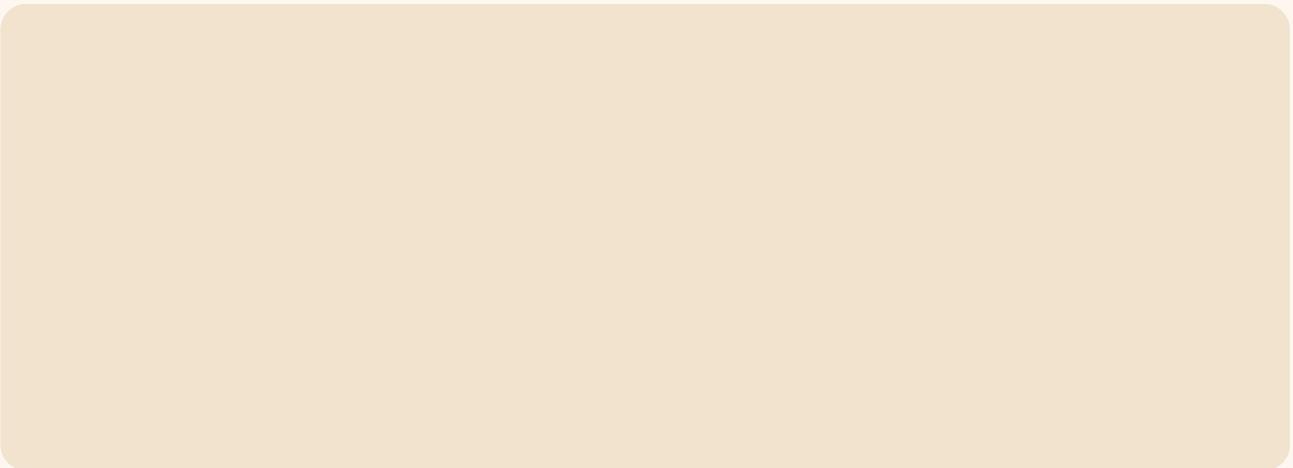
# 8. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

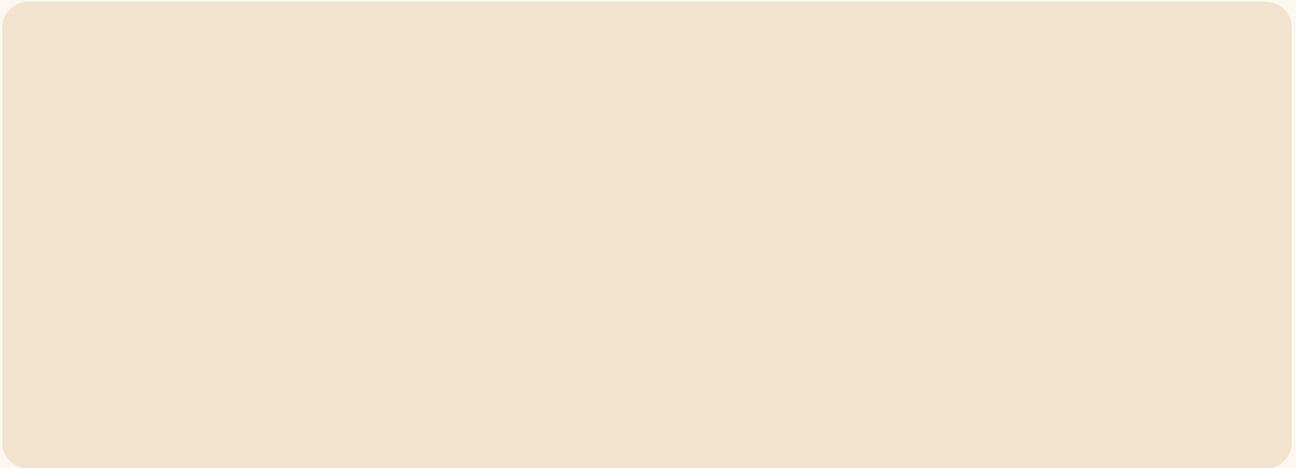
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

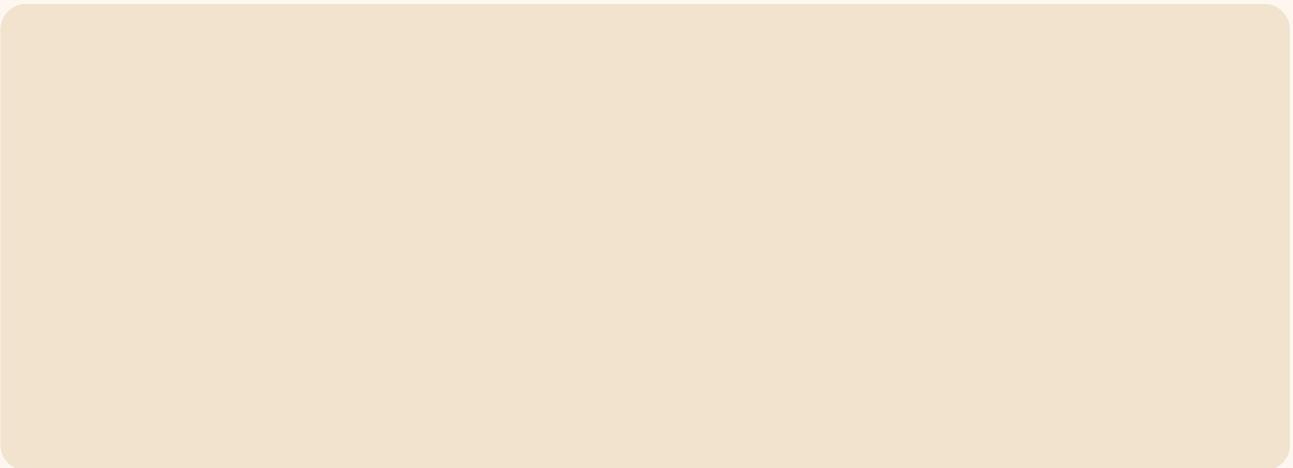
# 9. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

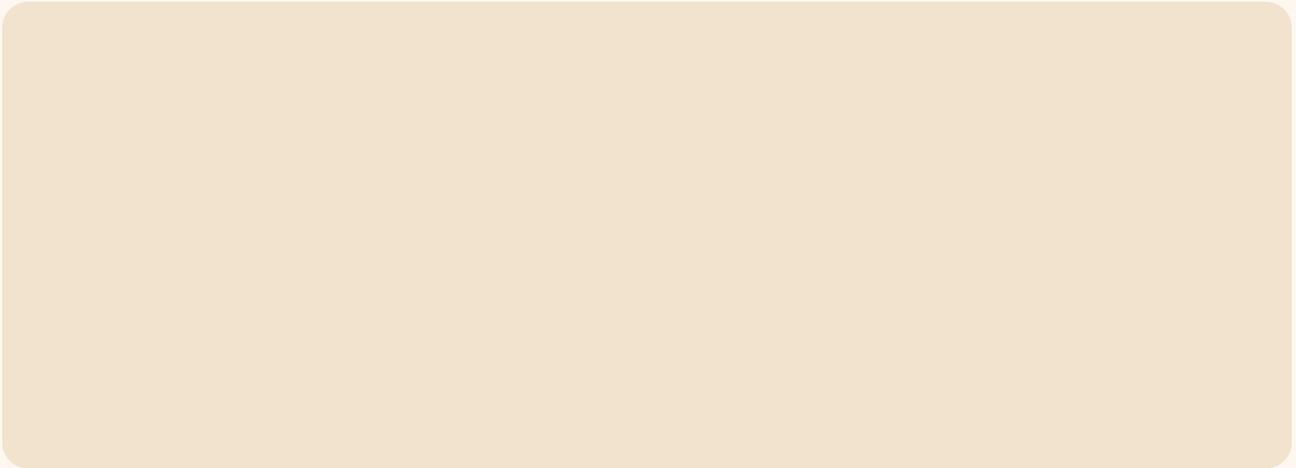
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

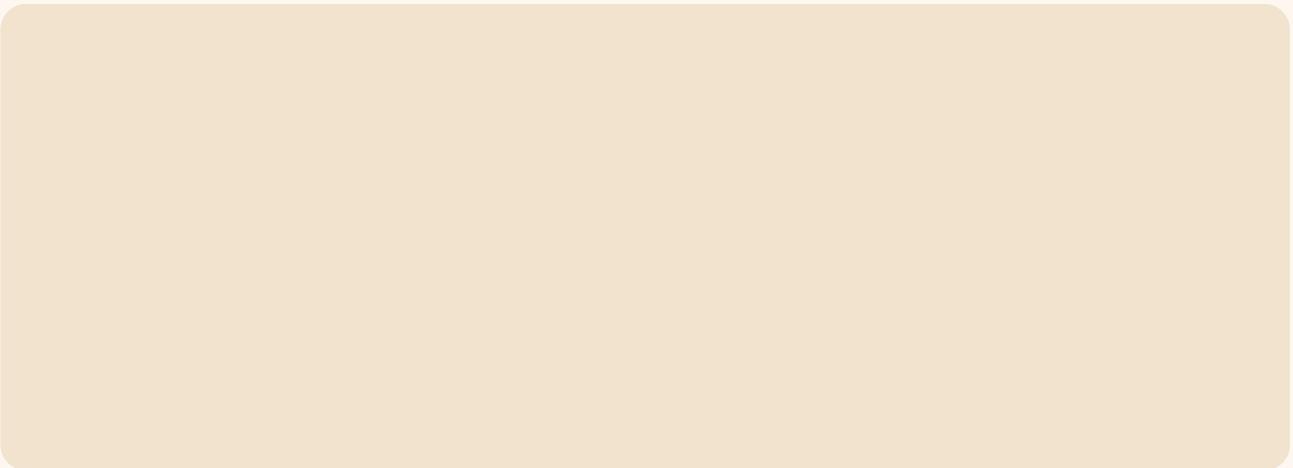
# 10. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

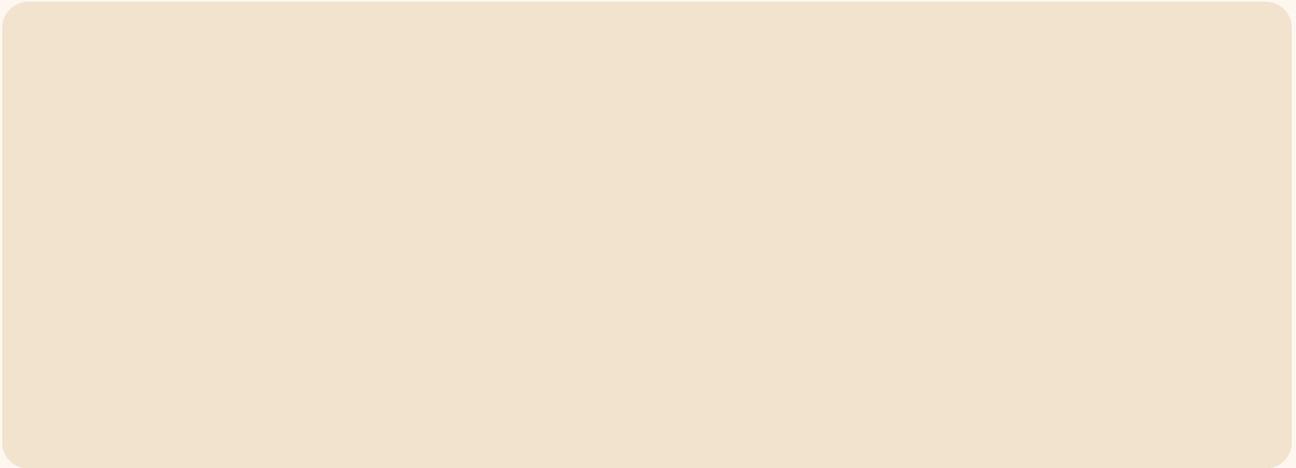
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

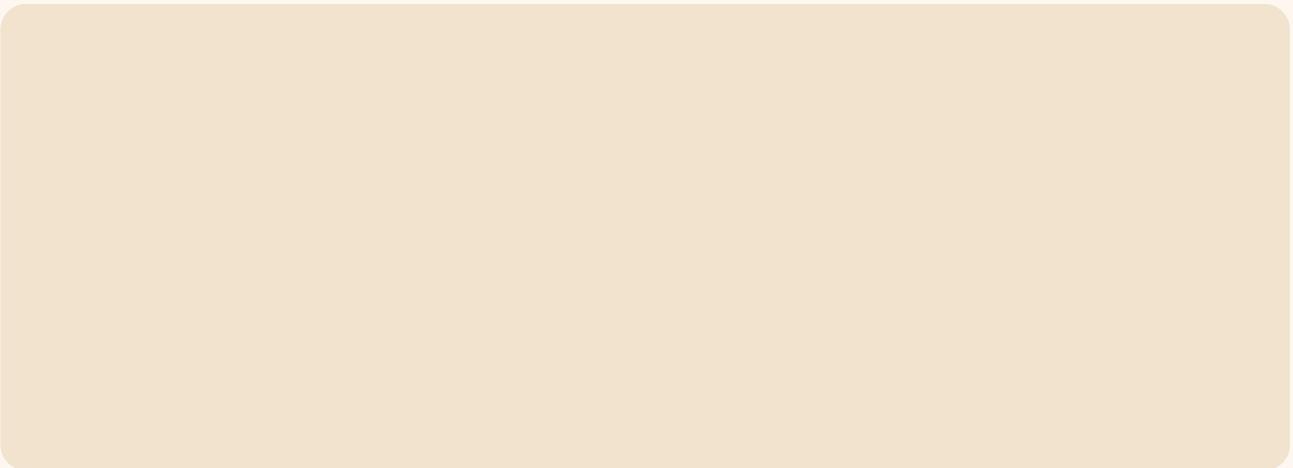
# 11. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

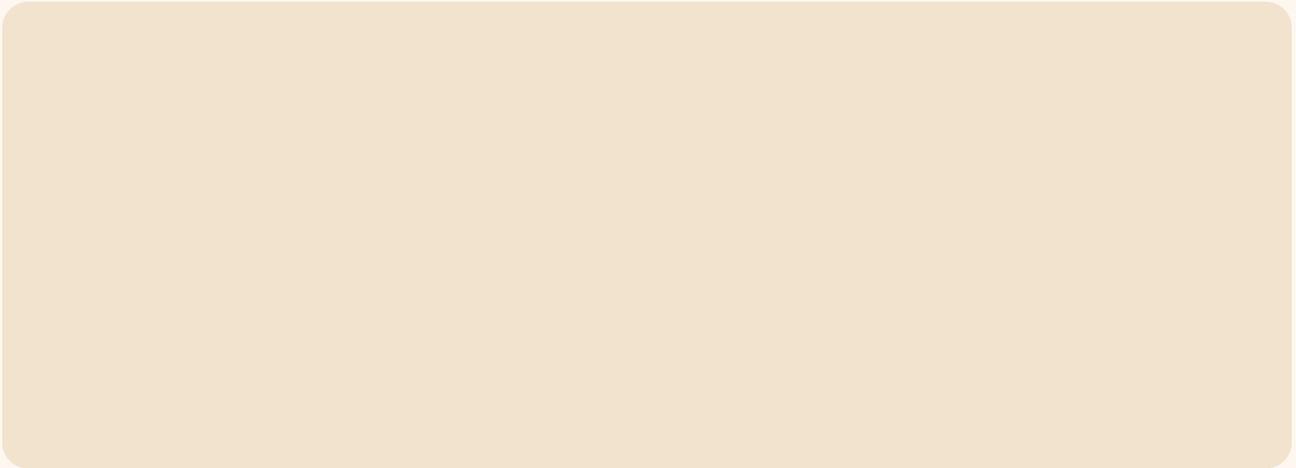
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

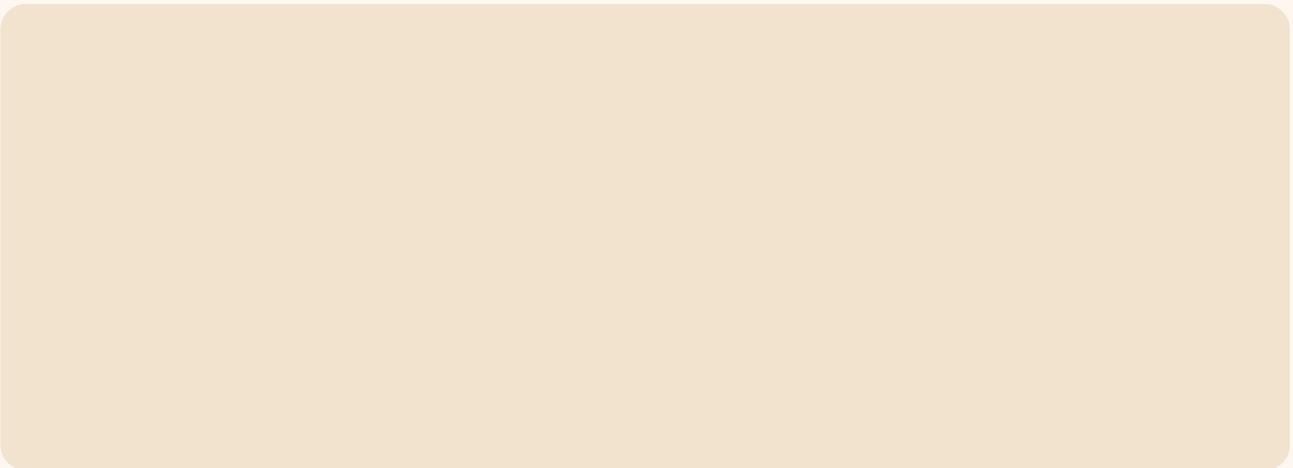
# 12. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:



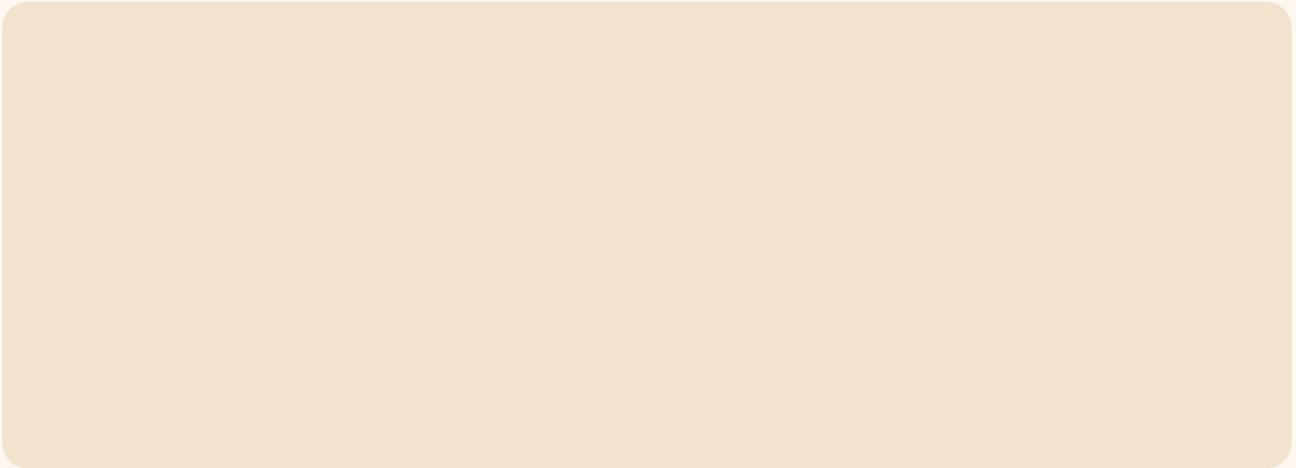
Es ist nicht  
genug, zu wissen,  
man muss es  
auch anwenden,  
es ist nicht  
genug, zu wollen,  
man muss es  
auch tun.

*Johann Wolfgang von Goethe*

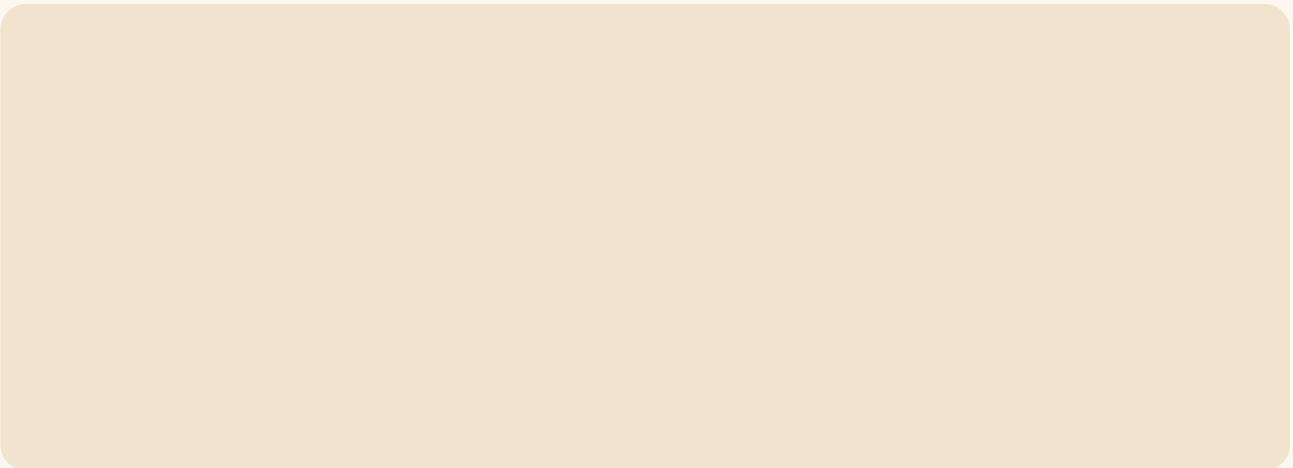
# 13. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

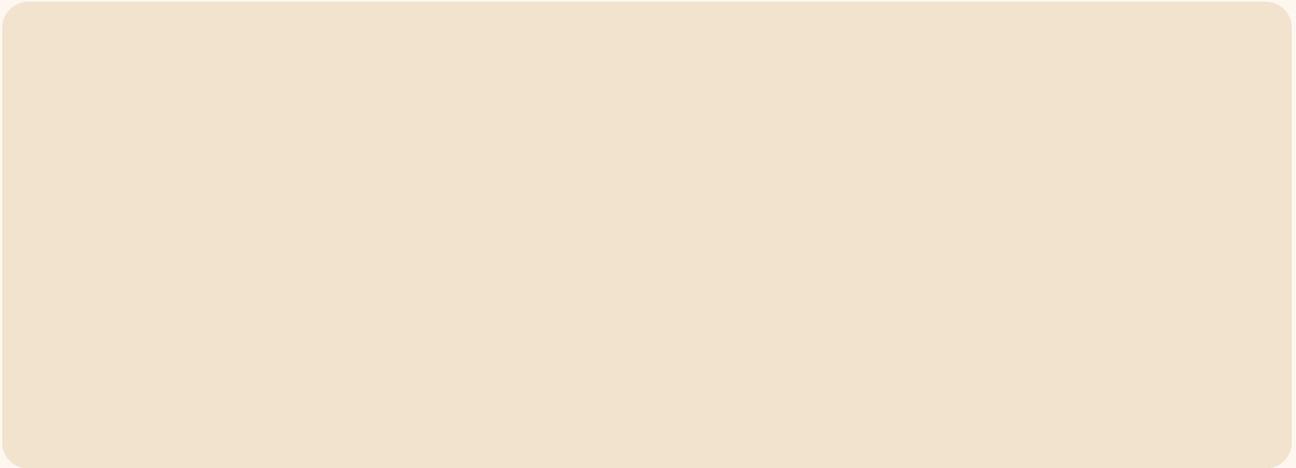
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

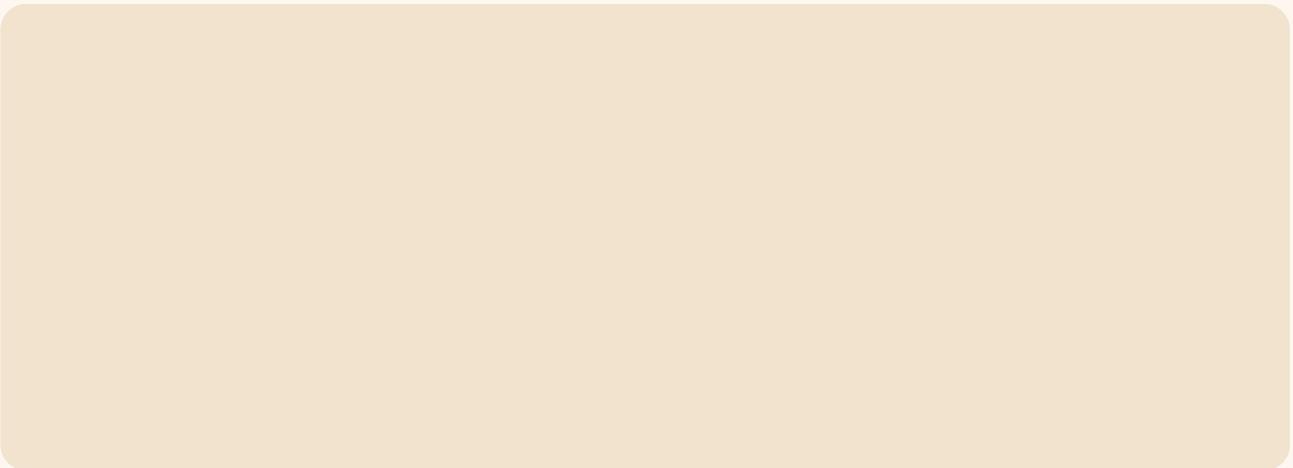
# 14. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

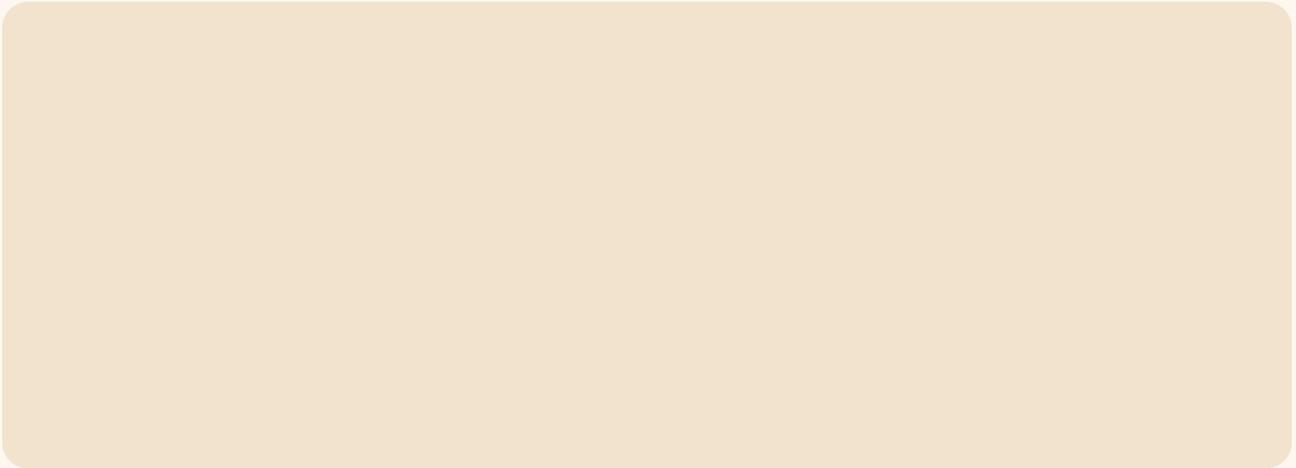
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

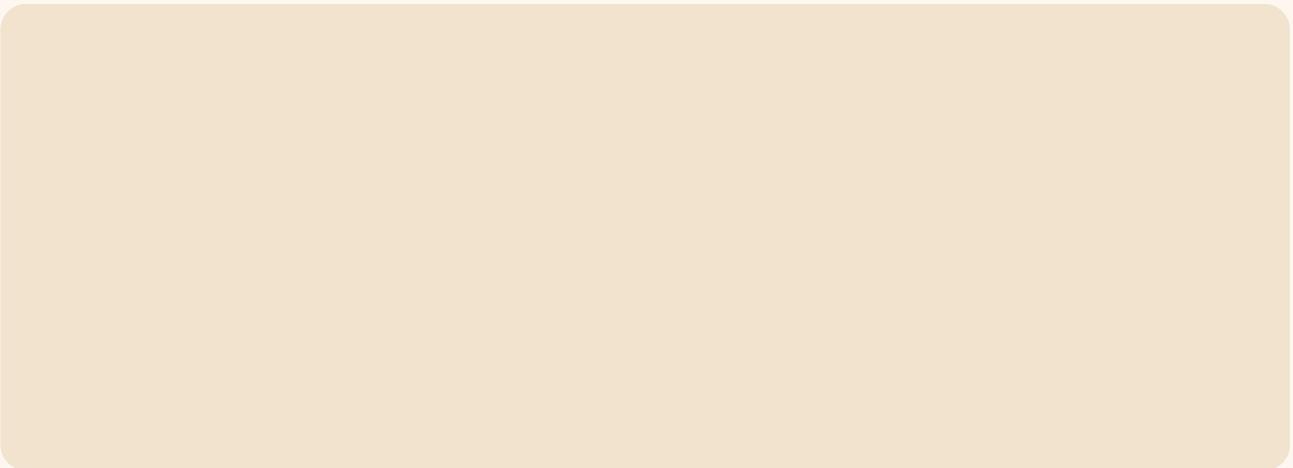
# 15. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

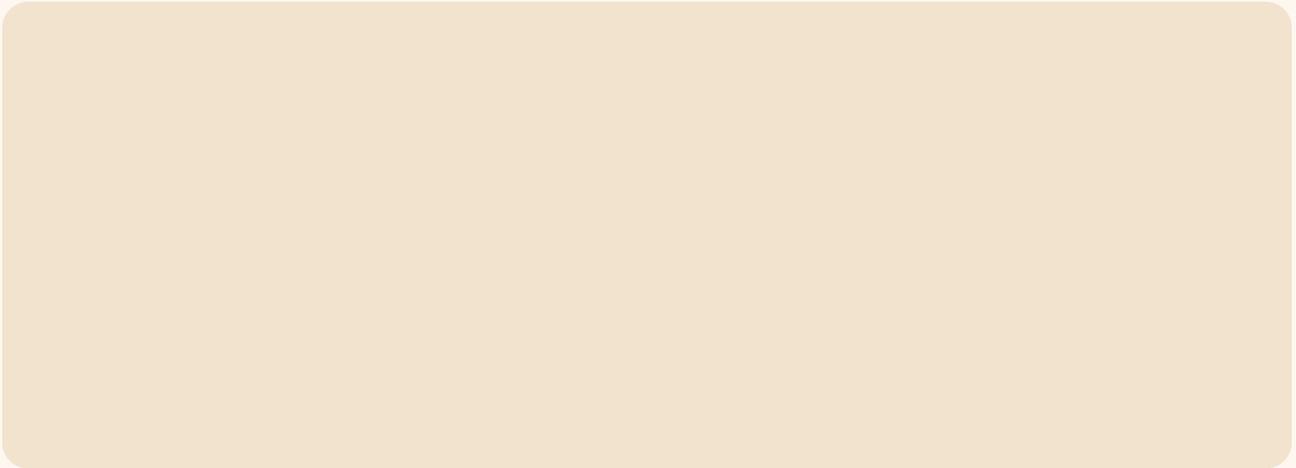
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

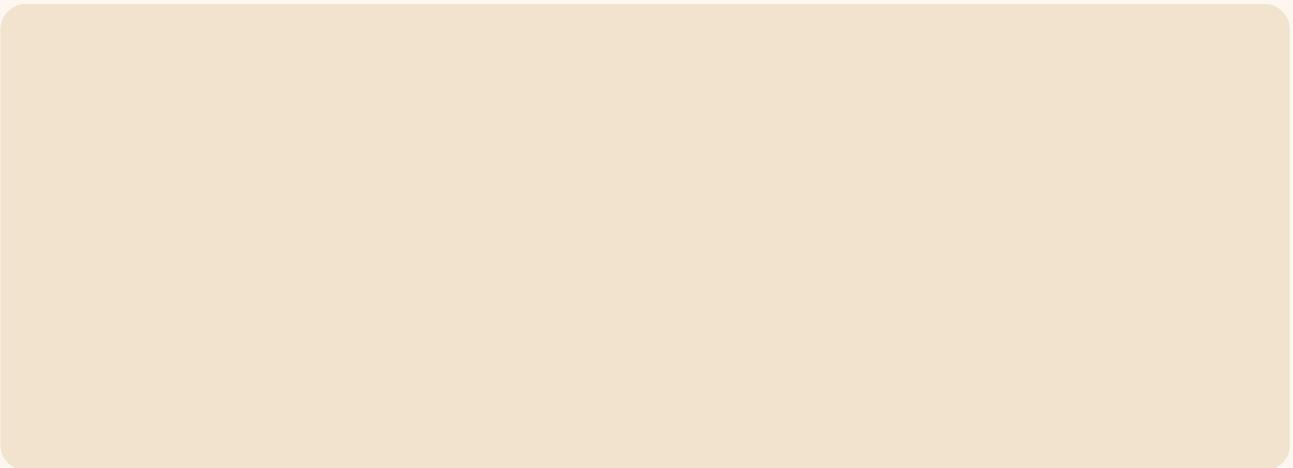
# 16. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

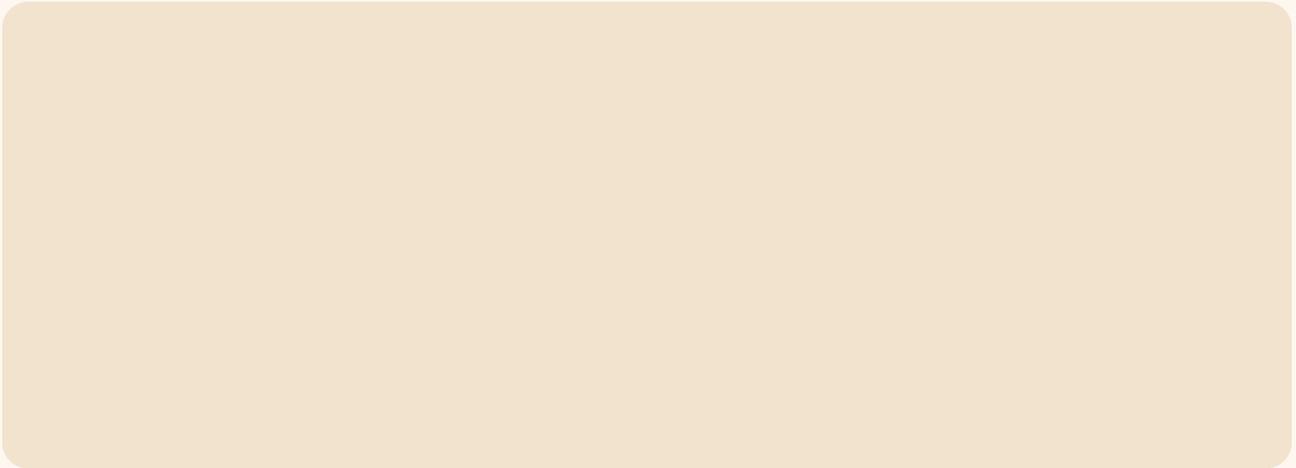
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

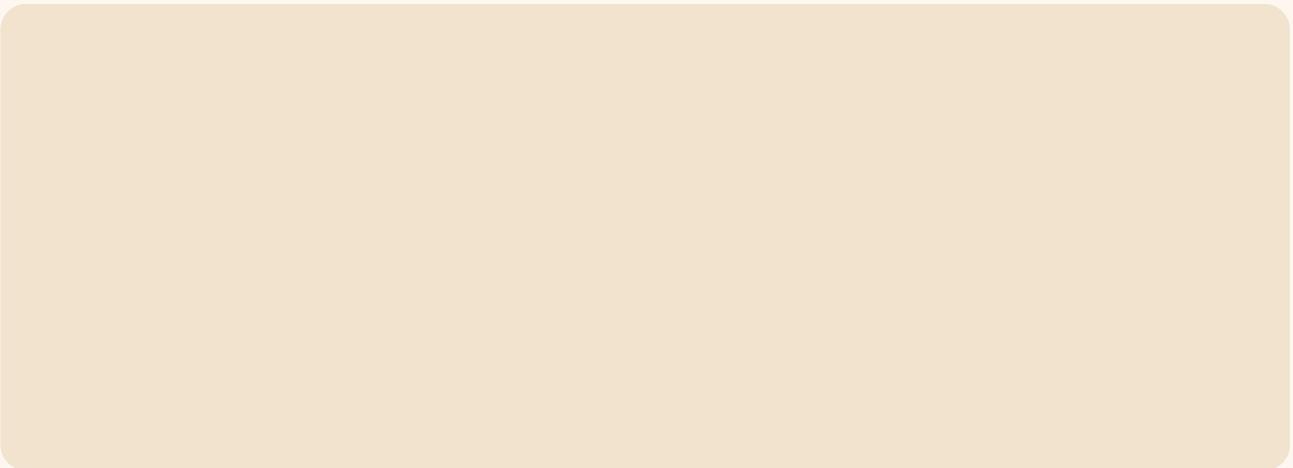
# 17. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

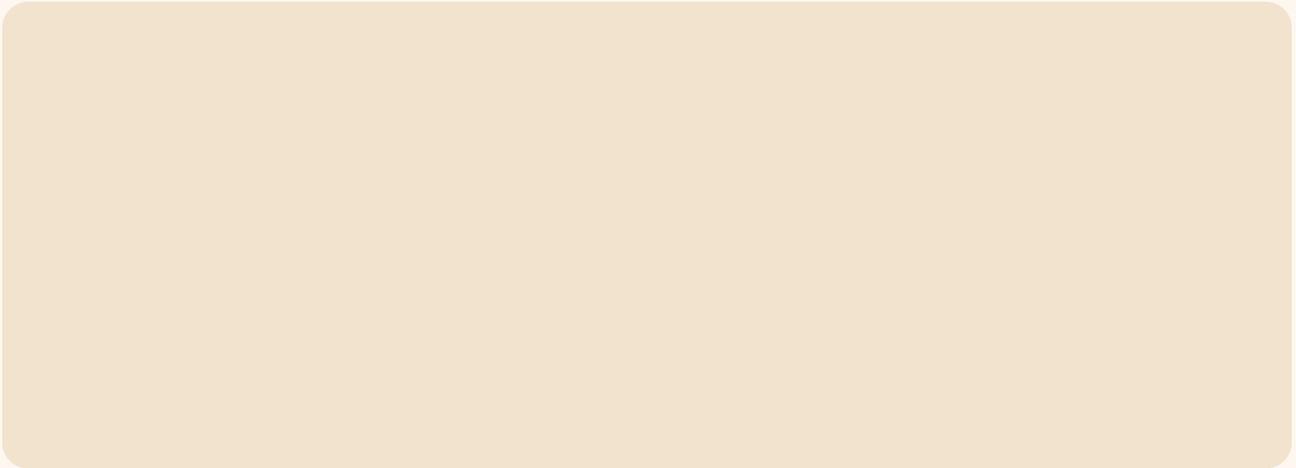
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

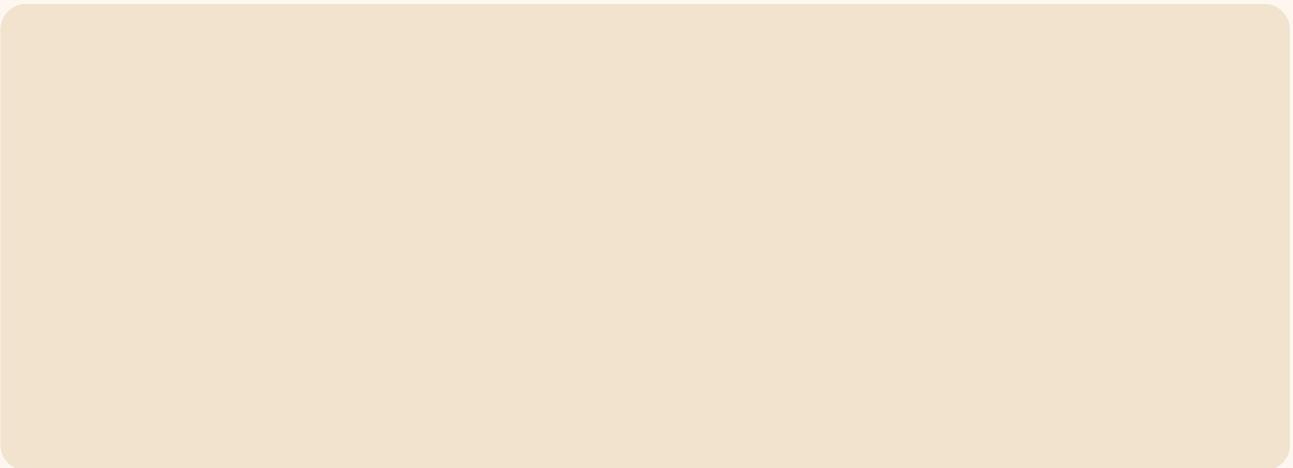
# 18. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

Glück entsteht  
oft durch  
Aufmerksamkeit  
in kleinen  
Dingen, Unglück  
oft durch die  
Vernachlässigung  
kleiner Dinge.

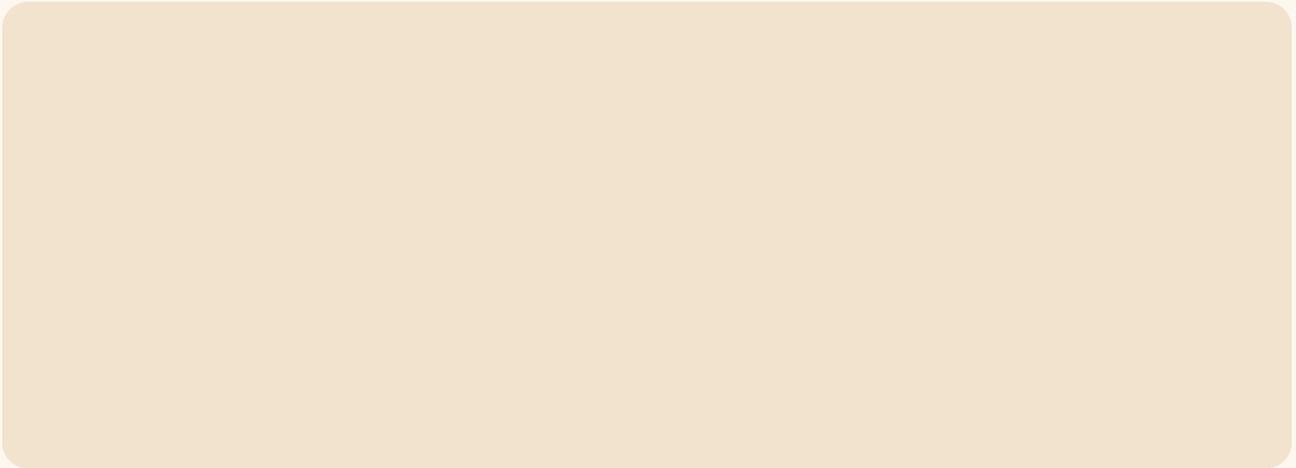
*Wilhelm Busch*



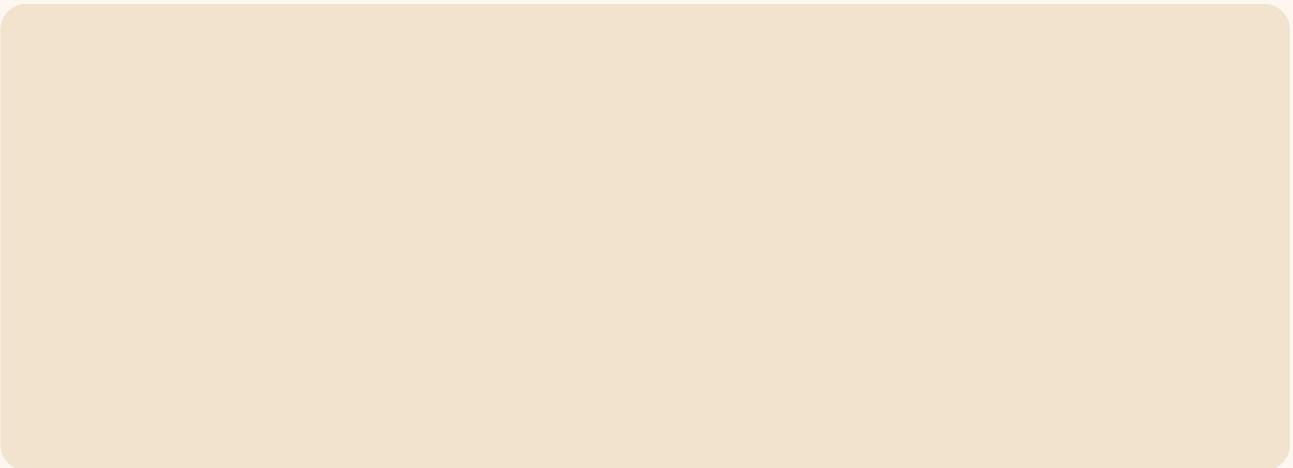
# 19. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

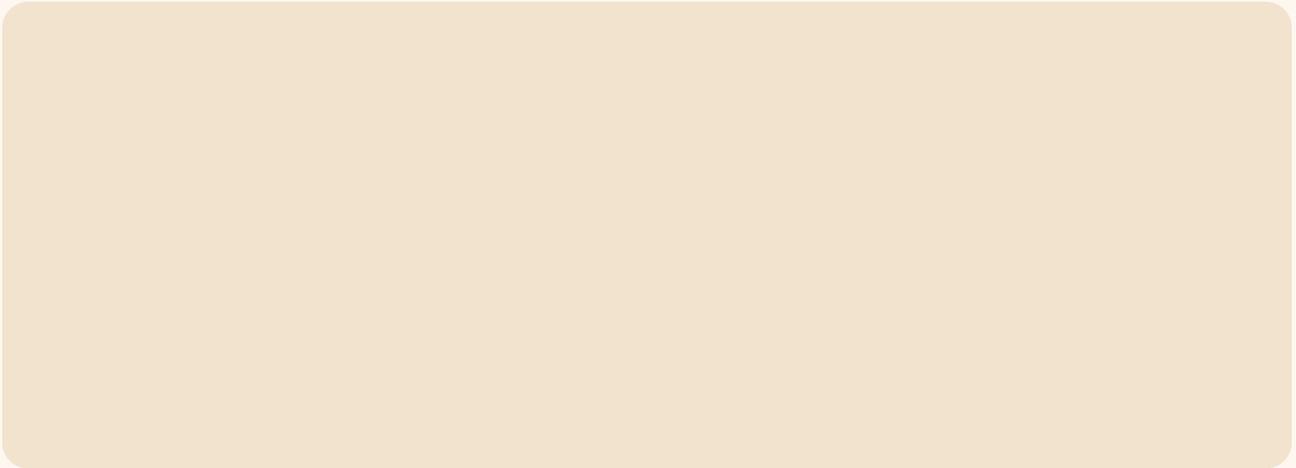
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

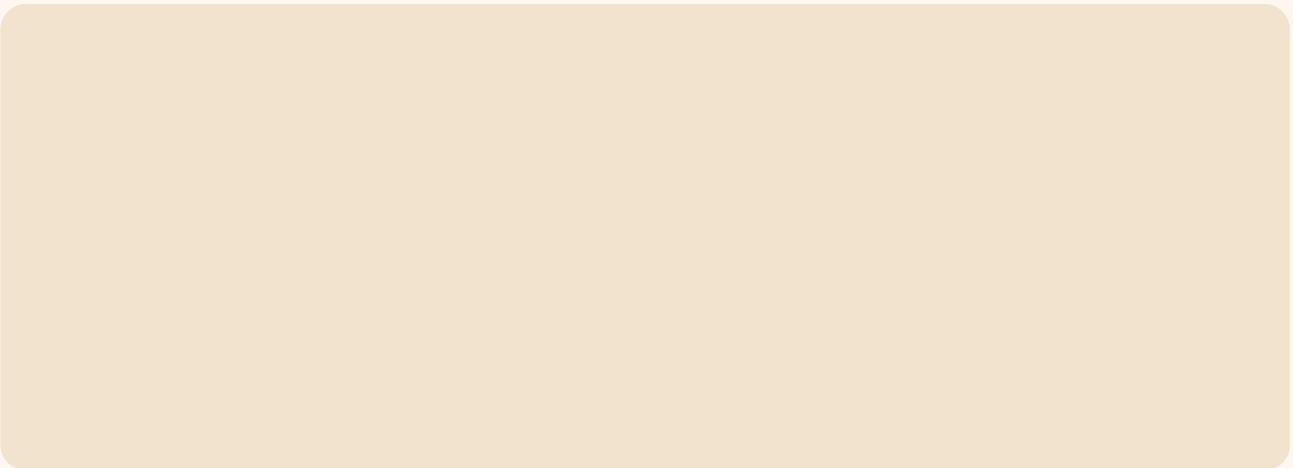
# 20. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

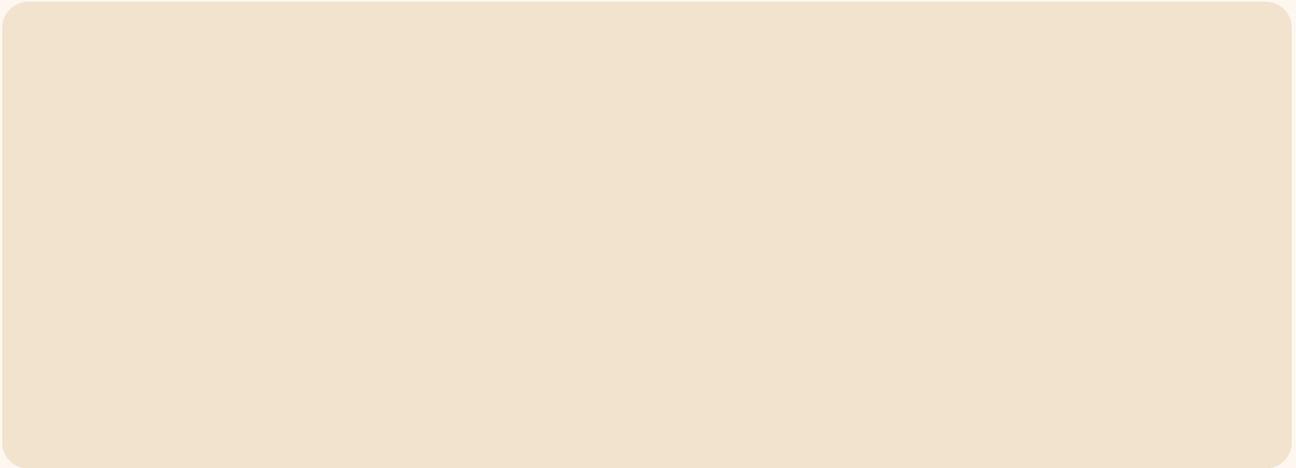
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

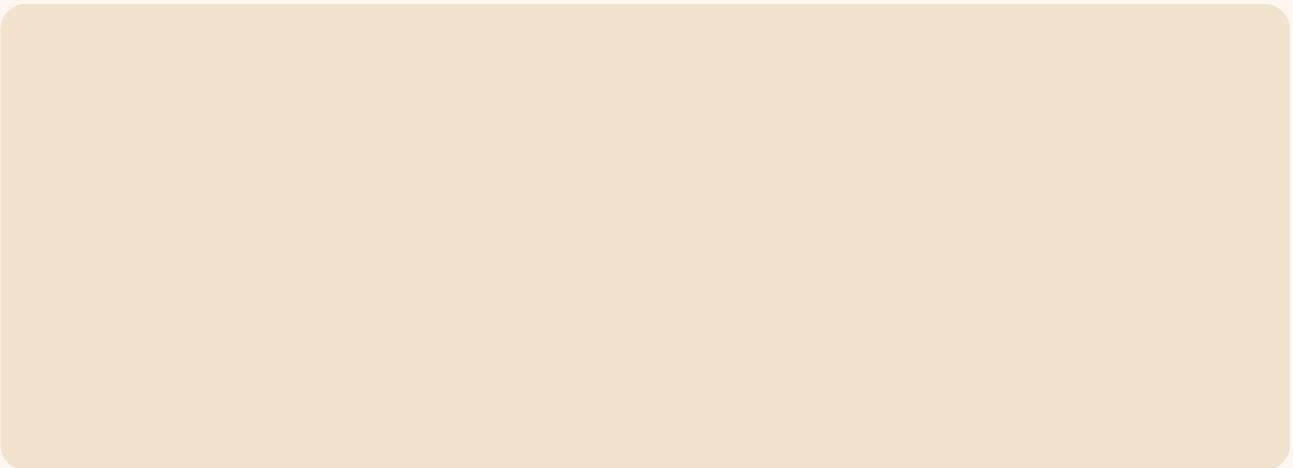
# 21.Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

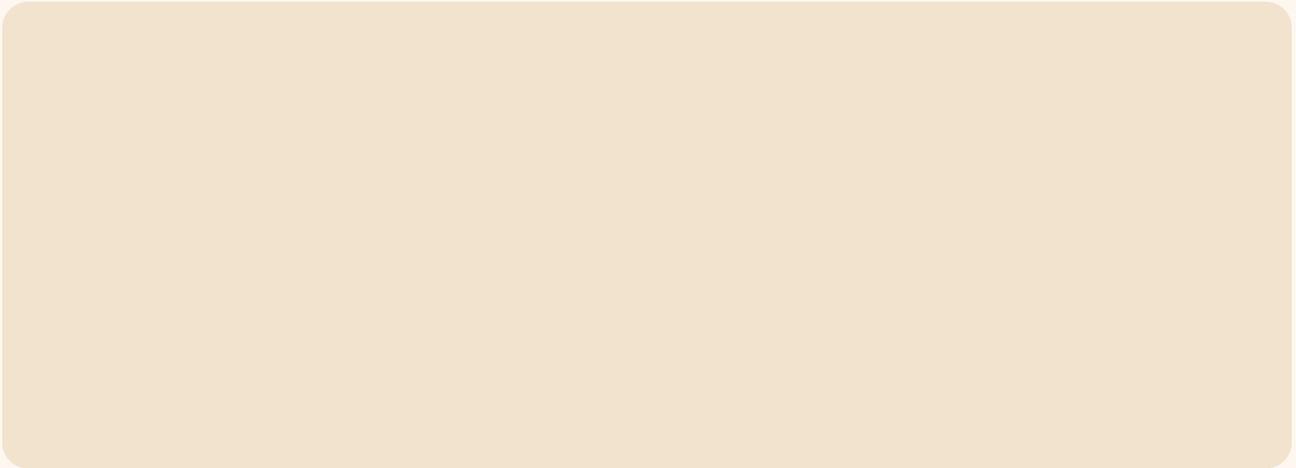
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

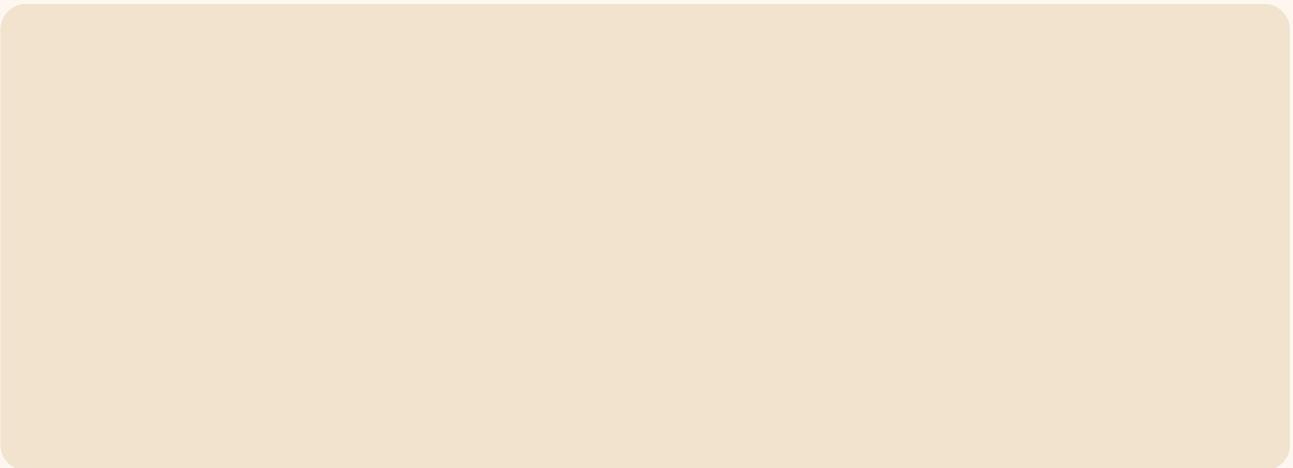
# 22. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

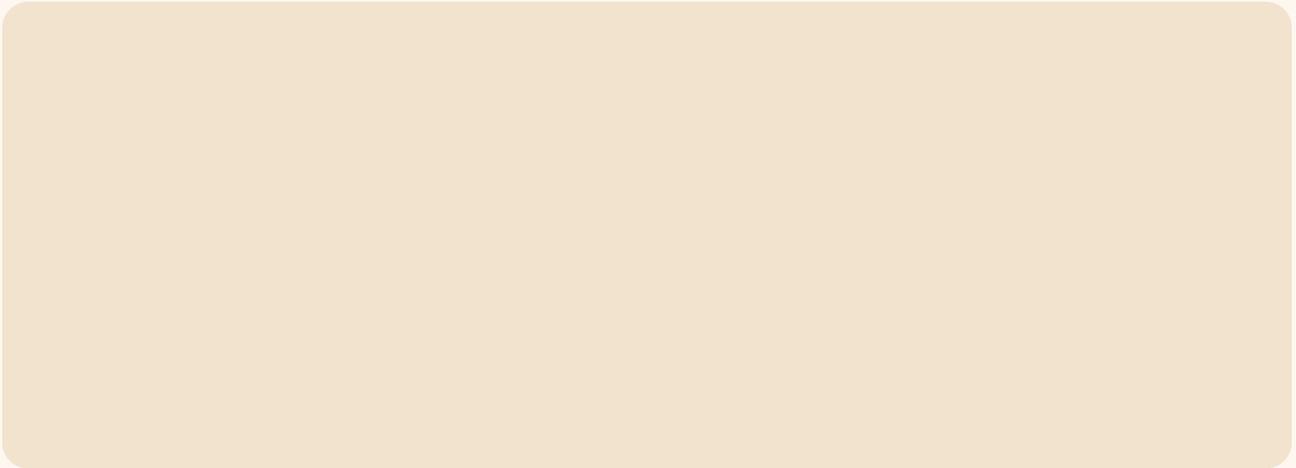
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

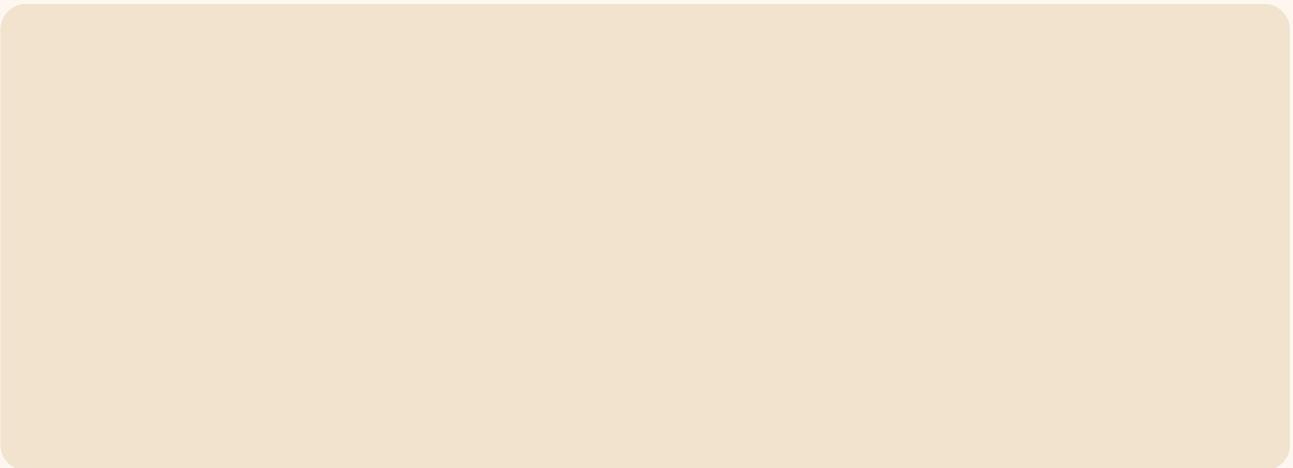
# 23. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

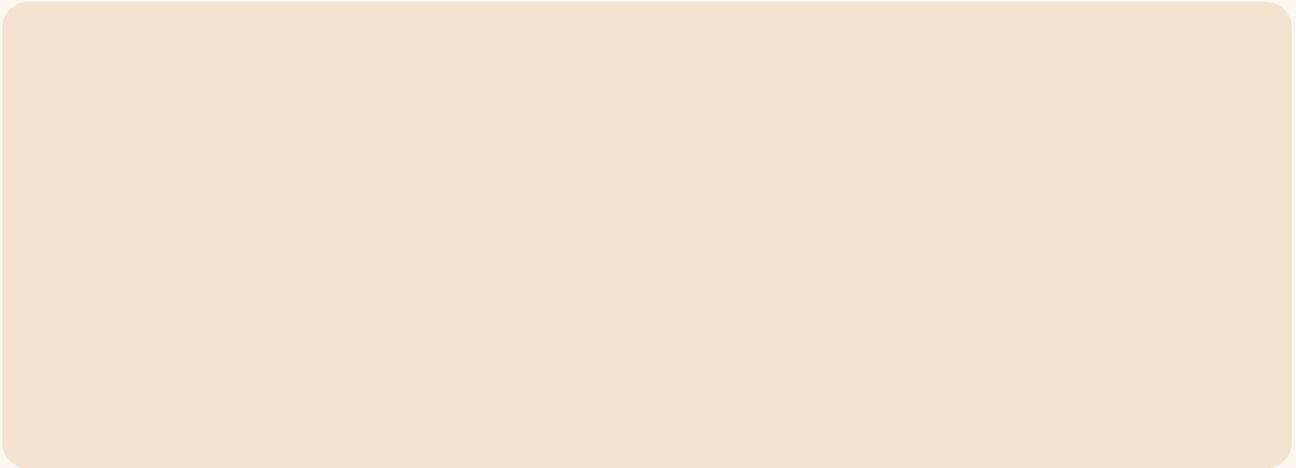
6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:

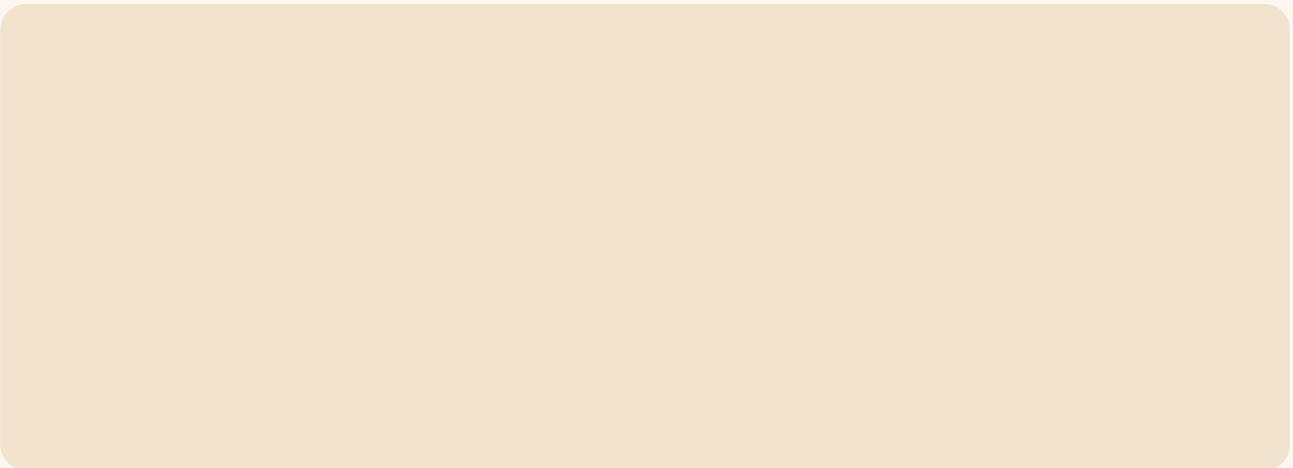
# 24. Dezember

Nimm dir bewusst Zeit und mach dir nochmal Gedanken über deinen Tag. Was hast du heute für dich gemacht? Wie hast du dich gefühlt? Wofür bist du dankbar?

**1** Welche Gedanken, Gefühle oder Dinge haben mich heute durch den Tag begleitet?



**2** Wofür bin ich heute dankbar?



# MEIN Tag

DATUM \_\_\_\_\_

• • • • • • •  
S M D M D F S

## Achtsamkeitsampel

Wie gut ist dir das heute gelungen? Bitte verurteile dich nicht, wenn es dir heute nicht so gut gelungen ist. Morgen ist ein neuer Tag und damit eine neue Chance auf deine Bedürfnisse zu hören.

1. Lesezeit

2. Schlaf

3. Wasser

4. Bewegung

5. Ernährung

6. Gefühle

Dinge, die ich gerade im Kopf habe:



Ich will  
Weihnachten in  
meinem Herzen  
tragen und  
versuchen, es  
das ganze Jahr  
zu bewahren,

*Charles Dickens*







*Schenk dir Zeit.*

Nicht nur im Dezember, sondern jeden Tag. Kleine Momente nur für dich, die dir Kraft geben und dich zugleich auch erkennen lassen, wenn du eine Pause brauchst. Ich wünsche mir, dass du dieses kleine Ritual fest in deinen Alltag integrierst. Schnapp dir ein schönes Journal und schreibe. Auch wenn es nur wenige Zeilen sind, manchmal vielleicht sogar nur Stichpunkte. Aber versuche regelmäßig bei dir selbst einzuchecken, wahrzunehmen, welche tollen Menschen und Dinge dich bereits umgeben und für welche Erlebnisse und Momente du dankbar bist.

Alles Liebe.

