

<p>Gönn Dir etwas Schönes nur für Dich!</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Mache einen Spaziergang – ob allein oder in der Familie. Bei jedem Wetter!</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Trinke heute nur Wasser / Tee. Kein Alkohol, Saft, Softdrinks etc.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Gönn Dir eine kleine Auszeit für Dein Hobby (mind. 15 Min.)</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>
<p>Ernähre Dich heute bewusst gesund (kein Fastfood)</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Geh heute früh ins Bett. Zauberhafte Träume und einen erholsamen Schlaf.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Überlege Dir heute 3 einfache Dinge, die Du schnell erledigen kannst.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Ruf eine Freundin an, von der Du schon länger nichts gehört hast.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>
<p>Nimm ein Bad / ein Fußbad zur Entspannung bei Kerzenschein.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Grüße heute bewusst jeden Menschen den Du triffst mit einem Gruß.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Sag einem Menschen, der Dir viel bedeutet, wie sehr Du ihn magst.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Probiere ein neues Koch-/ Backrezept aus. Guten Appetit.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>
<p>Krame in Deiner Erinnerungsbox. Schwelge in Erinnerungen.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Geh vor die Türe - atme tief ein. Spüre wie Energie in Deinen Körper fließt.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Nimm ein gutes Buch zur Hand und gönn Dir eine Leseauszeit.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Überlege Dir ein kleines kreatives Geschenk für einen lieben Menschen.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>
<p>Mache ein paar Entspannungsübungen für Körper und Geist.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Zeit für Komplimente. Schreibe auf, was Du gut kannst.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Tue etwas Gutes. Lass in der Schlange jemanden vor und lächle dabei</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Miste aus und Spende Kleidung, die Du nicht mehr anziehst, an Bedürftige.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>
<p>Schreibe Deinen heutigen Glücksmoment auf einen Zettel.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Packe in Ruhe Geschenke ein und denke dabei an diesen lieben Menschen.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Schalte Dein Handy aus, sobald Du abends zu Hause bist.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>	<p>Spür den Zauber von Weihnachten. Genieße ihn ganz entspannt und bewusst.</p> <p><small>Zauberhaft stempeln!</small></p>