

1

Überlege dir heute drei Dinge, für die du dankbar bist

2

Gutschein für... Zeit! 3 Stunden. Du entscheidest wann und was

3

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückseligkeit ist der Weg!

4

Schreibe einen Brief an einen Menschen, der dir lieb ist und sag ihm darin, wie gern du ihn hast

5

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen

6

Nimm heute Kekse oder Schokolade mit und verschenke sie an jemanden

7

Schon ein kleiner Moment schenkt uns manchmal die ganze Fülle des Lebens

8

Gutschein... für einen gemeinsamen Abend

9

Nimm dir 10 Minuten
Zeit, schließ die Augen
und erinnere dich an
dein schönstes Weih-
nachtsfest

10

Es geht nicht darum
dem Leben mehr
Tage zu geben,
sondern den Tagen
mehr Leben

11

Mache heute
einem
besonderen
Menschen ein
Kompliment

12

Gib jedem Tag
die Chance, der
schönste deines
Lebens zu
werden

13

Gutschein ...
für einmal
gemeinsam
Plätzchen
backen

14

Du bist wert-
voll!
Ganz einfach
weil es dich
gibt!

15

Mach heute einen
Spaziergang in der
Natur und nimm ganz
bewusst die Umge-
bung war

16

Schreibe einen
Wunschzettel. Aber
nur mit Dingen, die
man nicht kaufen
kann

17

Gutschein...
für ein Lächeln,
das von Herzen
kommt

18

Vergiss
Perfektion.
Sei heute
bewusst
unperfekt!

19

Nimm dir heute
bewusst Zeit für
deine Liebsten

20

Schicke ei-
nem Freund
eine Weih-
nachtskarte
per Post

21

Hör zu! Rede
heute ganz be-
wusst weniger
und versuche
mehr zuzuhören

22

Gutschein... für
einen selbst-
gebackenen
Kuchen deiner
Wahl

23

Mache heute so
vielen Menschen
wie möglich ein
Kompliment

24

Lies heute
jemandem
eine Weih-
nachtsge-
schichte vor