

MOMENTE FÜR

MICH

1.

MACH DIR EINE TASSE TEE/KAFFEE UND GENIESSE SIE GANZ BEWUSST

2.

GEH HEUTE LÄCHELND DURCH DEN TAG UND SCHAU WAS PASSIERT

3.

SUCH DIR EIN SCHÖNES ZITAT UND HÄNG ES GUT SICHTBAR AUF

4.

SCHREIBE DREI DINGE AUF, DIE DICH JETZT GERADE GLÜCKLICH MACHEN

5.

MELDE DICH BEI EINER PERSON, DIE SCHON LÄNGER NICHTS MEHR VON DIR GEHÖRT HAT

6.

SCHOKOLADE MACHT UNS GLÜCKLICH UND DIESE ZU TEILEN GLEICH DOPPELT

7.

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT DEINE GEDANKEN ZU BEOBACHTEN - NIMM SIE WAHR UND LASS SIE ZIEHEN

8.

MACH HEUTE EINFACH MAL DEIN HANDY FÜR EIN PAAR STUNDEN AUS

9.

SCHREIBE EINEN WUNSCHZETTEL, ABER NUR MIT DINGEN DIE MAN NICHT KAUFEN KANN

10.

HINTERLASSE HEUTE EINE LIEBE NOTIZ FÜR JEMANDEN, DEN DU MAGST

11.

MACH HEUTE GANZ BEWUSST EIN FOTO VON EINEM MOMENT, DER DICH GLÜCKLICH MACHT

12.

MACH EINEN SPAZIERGANG, AUCH WENN ES REGNET ODER SCHNEIT

MOMENTE FÜR

MICH

13.

MACH HEUTE
JEMANDEM
EIN
EHRLICHES
KOMPLIMENT

14.

ENTZÜNDE
HEUTE EINE
KERZE FÜR EINEN
LIEBEN
MENSCHEN

15.

MACH ETWAS,
DAS DIESES
JAHR BEI DIR ZU
KURZ GEKOMMEN
IST

16.

GEH VOR DIE TÜR
UND NIMM
BEWUSST EIN
PAAR ATEMZÜGE
FRISCHE LUFT

17.

MACH DIR
HEUTE SELBER
EIN SCHÖNES
GESCHENK

18.

FÜR WAS BIST
DU DANKBAR-
SCHREIB ES
AUF

19.

HAST DU SCHON
ZIELE
FÜR DAS NEUE
JAHR - DENK
DARÜBER
NACH

20.

SAG EINEM
MENSCHEN DER
DIR VIEL
BEDEUTET: "ES
IST SCHÖN, DASS
ES DICH GIBT"

21.

HÖRE MUSIK,
DIE
DICH
GLÜCKLICH
MACHT

22.

GEH HEUTE
GANZ
BEWUSST
FRÜHER ALS
SONST INS BETT

23.

SAG HEUTE
MAL ZU ALLEM,
WAS MÖGLICH
IST **JA**

24.

GENIESSE
UND
ZELEBRIERE DEN
MOMENT