

Suchen Sie einen Ort auf, wo Sie zur Ruhe kommen. Probieren Sie eine kleine Meditation, indem Sie sich nur auf Ihren eigenen Atem konzentrieren.



Versuchen Sie, auch am Arbeitsplatz immer wieder kleine Zeit-Pausen einzulegen und zum Beispiel den Nachmittagskaffee ganz bewusst zu genießen.



Trinken Sie heute keinen Kaffee in der Früh, sondern Tee. Während dieser zieht, spüren Sie den Augenblick.



Denken Sie nach, wie Sie früher Weihnachten erlebt haben und tauchen Sie in eine schöne Zeiterinnerung.



Laden Sie Ihnen wichtige Menschen für ein Zeitgespräch ein oder überraschen Sie sie mit einem Besuch, wo Sie Zeit schenken.



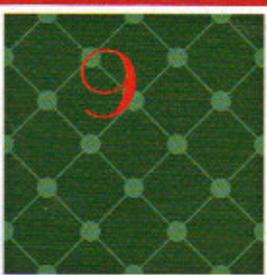
Schreiben Sie heuer keine schnellen Weihnachts-E-Mails, sondern eine persönliche Karte.



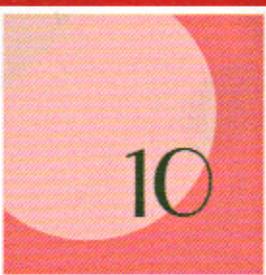
Schalten Sie heute keinen Fernseher, Handy und Computer ein. Sie werden merken, wie viel Zeit Sie auf einmal haben.



Drehen Sie am Abend das Licht aus und betrachten Sie nur den Kerzenschein am Adventskranz.



Ziehen Sie Bilanz des heurigen Jahres. Sammeln Sie die schönen Momente und freuen Sie sich darüber.



Tun Sie sich heute etwas Gutes, z. B. mit einem Spaziergang in der Natur, einem Bad oder einem Gespräch mit Freunden.



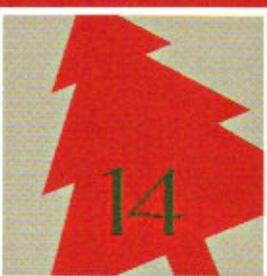
Verschönern Sie heute mit einem Lob einem Menschen den Alltag.



Schweigen Sie heute im Guten, fasten Sie mit den Worten und spüren Sie die Zufriedenheit Ihrer Gedanken.



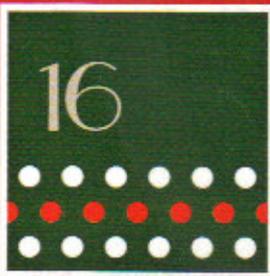
Ab nach draußen! Ziehen Sie sich warm an und marschieren Sie ganz bewusst durch die Kälte des Tages.



Fahren Sie an einen Ort Ihrer Jugend und drehen Sie die Zeit zurück.



Besuchen Sie ein Seniorenheim, sprechen mit den Menschen dort und lassen Sie diese Eindrücke auf sich wirken.



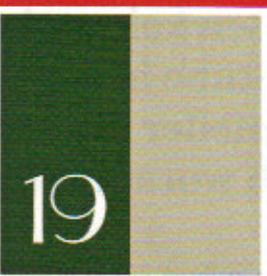
Gehen Sie bewusst in den Wald. Machen Sie die Augen zu und lauschen Sie nur den Geräuschen des Waldes.



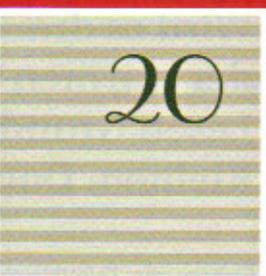
Wenn Sie heute mit dem Zug, dem Bus oder der U-Bahn fahren, beobachten Sie genau, was Sie sehen und erleben.



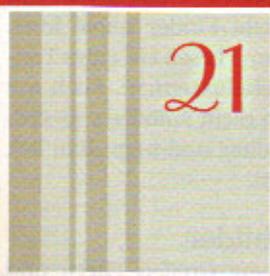
Riechen Sie an den Zweigen des Adventkranzes oder an selbstgemachter Weihnachtsbäckerei.



Stellen Sie sich heute den Wecker eine Stunde früher, bleiben Sie im Bett liegen und lesen Sie ein Buch.



Verbringen Sie dieses Wochenende ohne Uhr. Vertrauen Sie auf Ihr Zeitgefühl und spüren Sie das Leben.



Sagen Sie Danke jenen Menschen, bei denen vieles schon zur Selbstverständlichkeit geworden ist.



Legen Sie einen Wellnesstag für Ihre Seele ein – mit Lesen, Spaziergehen und Innhalten.



Suchen Sie sich Symbole der Zeit, die Sie immer wieder an Ihre Zeitwünsche erinnern.



Feiern Sie das Fest der Liebe und denken Sie in einem Moment der Stille über die Liebe zum Nächsten nach. Und genießen Sie den Tag mit allen Sinnen.  
**Schöne Weihnachten!**