

55 EINFACHE IDEEN

Musterunterbrechung

1. Probiere ein neues Gericht/Getränk aus.
2. Probiere eine neue Frisur aus.
3. Probiere eine neue Creme/Duftrichtung, ein neues Duschbad aus.
4. Schreibe jemandem, mit dem/der du schon lange nicht mehr in Kontakt warst.
5. Probiere neue sportliche Übungen aus.
6. Kauf dir ein kleines Geschenk.
7. Teste ein neues Rezept aus.
8. Höre einen inspirierenden Podcast.
9. Lies einen Artikel zu einem Thema, das dich bis jetzt nicht interessiert hat.
10. Schlafe einmal verkehrt im Bett.
11. Geh einfach mal tanzen oder tanze durch die Wohnung.
12. Spiel Tourist in deiner Heimatstadt & besuche ein paar Sehenswürdigkeiten.
13. Probiere einen neuen Kleidungsstil aus.
14. Gönn dir Frühstück im Bett...
15. Steh einmal so früh auf, um den Sonnenaufgang zu betrachten.
16. Verzichte einen Tag oder 1 Woche auf Nachrichten.
17. Gönn dir ein wundervolles Candle-Light-Dinner ~ allein oder mit deinem Partner.
18. Klettere einmal auf einen Baum, rutsche eine Rutsche hinab oder schaukel mal.
19. Schmücke dich mit etwas Aufsehenerregendem... Hut oder auffälliges Schmuckstück.
20. Mach etwas Unvorhersehbares oder Lächerliches.
21. Steh in der Nacht auf, um den Mond zu betrachten (oder Sternschnuppen).
22. Miste aus & entsorge alte Sachen.
23. Spende etwas. Tu etwas Gutes.
24. Verzichte eine Woche auf Zucker/Schokolade/Süßigkeiten.
25. Meditiere ganz bewusst.
26. Sei kreativ ~ basteln, malen etc.
27. Nutze deine Sinne einfach mal bewusst ~ Augen verbinden & andere Sinne schärfen.
28. Verschenke etwas.

55 EINFACHE IDEEN

Musterunterbrechung

29. Lies ein Buch ~ eines, das du schon länger lesen wolltest.

30. Lege einen Detox-Tag ein ~ Ernährung und/oder Social Media etc

31. Plane etwas Lustiges in Kürze & freue dich darauf (Kurz-Urlaub, Ausflug etc.)

32. Gönn dir schöne Erinnerungen ~ schau dir alte Fotos an oder einen alten Kinofilm, höre deinen Lieblingssong aus deiner Vergangenheit.

33. Mach etwas, das du bis jetzt noch nicht getan hast.

34. Gönn dir einen Tagtraum mit dir als Superhero.

35. Gönn dir Spa-Zeit für Körper, Geist & Seele.

36. Mach dir eine Bucket-Liste.

37. Geh alleine etwas trinken oder essen.

38. Lade spontan Freunde zu einem Spiele-Abend ein.

39. Dankbarkeit 4.0 ~ sage dir in Gedanken immer Danke, egal was passiert.

40. Lade jemanden auf einen Kaffee, ein Getränk etc. ein.

41. Verkleide dich einfach zum Spaß.

42. Tu mal etwas, das dir Angst macht.

43. Geh mal in ein Möbelgeschäft & teste dort Couches oder Betten aus.

44. Beschäftige dich mit Innendesign & stell dir vor, wie du ein Zimmer umgestaltest.

45. Richte dein Abendessen auf dem edlen Geschirr an & trinke guten Wein/Sekt dazu.

46. Lächle einen Tag lang einfach jeden an.

47. Mach jemandem ein Kompliment.

48. Gönn dir Entspannung in der Natur.

49. Schreibe einen Brief mit der Hand.

50. Gönn dir eine Massage.

51. Bring dich selbst zum Lachen.

52. Setze dir ein Ziel & arbeite darauf hin.

53. Kümmere dich einen Tag lang nur um dich selbst.

54. Schreibe deine Gedanken auf ~ alles, was dir so durch den Kopf geht.

55. Ändere eine Kleinigkeit in deiner Umgebung, in deinem Alltag oder Leben.