



## 5 Tipps für eine entspannte und achtsame Weihnachtszeit voller Selbstliebe



1. Übe dich in Dankbarkeit. Sie ist der Schlüssel für sofortige Veränderung in deinem Leben. Wer dankbarer ist für die Geschenke des Lebens, ist auch zufriedener und stressresistenter.
2. Mach dich frei von Erwartungen anderer, wie das Fest ablaufen soll. Überlege dir wie du dir dein Traumweihnachten wünschst und spreche mit deinen Lieben darüber. Ganz oft stolpern wir unbewusst in alte Verhaltensweisen nach dem Motto „so war es schon immer“ und schauen gar nicht in unser Innerstes, was wir wirklich möchten, übergehen unsere Bedürfnisse und die Zufriedenheit sinkt. Sei gut zu dir, achte deine Wünsche und habe den Mut sie zu kommunizieren.
3. Nimm dir Zeit für dich. Ob zum Meditieren, für eine Badewanne, einen Spaziergang, ein leckeres Essen (ohne Ablenkung von TV oder Smartphone), Tagebuch schreiben oder Lesen bei Kerzenschein, tauche in die Besonderheit dieser glanzvollen und besinnlichen Zeit ein indem du dich dir selbst zu wendest und Kraft schöpfst.
4. Beschenke dich mit positiven Gedanken. Oft sind wir in unseren Gedankenmustern nicht gerade freundlich, gerade in der Leistungswelt ist oft ein Anspruch von „das hätte ich doch besser machen können“. Beobachte deine Gedanken und bringe bewusst positive und dich erhebende Sätze ein.
5. Bringe täglich einen Menschen zum Lächeln. Egal ob durch Gesten (Türaufhalten, noch gültigen Parkschein verschenken), durch Worte z.B. ein Kompliment oder durch das eigene Lächeln kannst du Freude verschenken und das bringt dein Herz ebenso zum Leuchten.