



Achtsamer Adventskalender 2020



www.superlaura.com

1


**Schreibe 5 Dinge
auf, fuer die
Du heute
dankbar bist.**

2



3

Richte die Achtsamkeit auf Dich selbst, um so ein Gefuehl fuer den eigenen Standpunkt zu bekommen. Beobachte Deine Atmung, um die Wahrnehmung nach innen und aussen auszudehnen. Schliesse die Begegnung mit Dir nach drei Minuten ab mit dem Satz:
"Ich bin jetzt hier".





**Glueck entsteht oft
durch Aufmerksamkeit
fuer die kleinen Dinge.
Unglueck oft durch
Vernachlaessigung
kleiner Dinge.**

Wilhelm Busch



**Schreibe 3 Dinge
auf, die Dich
gerade gluecklich
machen.**



**Es treibt der Wind im Winterwalde
Die Flockenherde wie ein Hirt.
Und manche Tanne ahnt wie balde
Sie fromm und lichterheilig wird;
Und lauscht hinaus.**

**Den weissen Wegen streckt sie die
Zweige hin - bereit
und wehrt dem Wind
und waechst entgegen
Der einen Nacht der Herrlichkeit.**

Rainer Maria Rilke



**Im Winter kann auch deine Haut aufgrund der
Kälte und der trockenen Heizungsluft eine
extra Portion Pflege gut vertragen. Dafür eignet
sich eine selbstgemachte Honigmaske:**

- + Mische 2 TL Honig mit 2 TL heißem Wasser
- + gebe etwas Vanille oder Zimt dazu
- + trage die Maske mit kreisenden Bewegungen
auf die gereinigte Gesichtshaut auf
- + ca.15 Minuten einziehen lassen
- + mit lauwarmem Wasser abwaschen
- + Gesicht eincremen - fertig!





**Ein gesundes Aussen
beginnt mit einem
gesundem Innen.**

Robert Urich



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



**Was machst Du
gerne? Egal wie Du
die Frage beantwortest,
versuche genau das
heute zu machen.**





**Es gibt niemanden,
der nicht isst oder
trinkt. Aber nur wenige
wissen den Geschmack
zu schätzen.**

Konfuzius



**Ganz egal, ob es heute regnet,
schneit oder die Sonne scheint:
Nimm dir die Zeit fuer einen
ausgiebigen Spaziergang,
denn gerade in der kalten
Jahreszeit bekommen wir viel
zu wenig frische Luft!**



**Mir ist das Herz so froh erschrocken,
das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich hoere fern her Kirchenglocken
mich lieblich heimatlich verlocken
in maerchenstille Herrlichkeit.**

**Ein frommer Zauber haelt mich wieder,
anbetend, staunend muss ich stehn;
es sinkt auf meine Augenlider
ein goldner Kindertraum hernieder,
ich fuehl's, ein Wunder ist geschehn.**

Theodor Storm



**Wenn Geld und Zeit
keine Rolle spielen
wuerden, wohin wuerde
Deine naechste Reise
gehen und warum?**





**Die meisten Probleme
sind nur maskierte
Gelegenheiten.**

Abraham Lincoln



**Schreibe 5 Dinge
auf, die du an
dir magst.**



**Welche Ziele hast Du
Dir fuer das naechste
Jahr vorgenommen,
was wuerdest Du gerne
erleben oder erreichen?**





**Der schlimmste Weg
den man waehlen
kann, ist der,
keinen zu waehlen.**

Friedrich II.



**Hast Du eigentlich einen
Ueberblick darueber,
wie viel Zeit du vor
Bildschirmen verbringst?**

**Versuch doch heute mal,
keine Zeit mit Telefon, Tablet,
PC und Co. zu verbringen und
geniesse die gewonnene Zeit
zum Beispiel mit einem guten
Buch und einer Tasse Tee.**



**Wie verbringen wir
die Heilige Nacht?
Sind wir mehr, als ein
Hirte, der wacht?
Der wartete auf
Erloesung und Friede.
Warten wir nicht auch
auf Erfuellung und Liebe?**



**Was hast Du in
diesem Jahr
erreicht, das dich
besonders gluecklich
oder stolz macht?**





**Noch einmal ein Weihnachtsfest,
immer kleiner wird der Rest.
Aber nehm' ich so die Summe,
alles Grade, alles Krumme,
alles Falsche, alles Rechte,
alles Gute, alles Schlechte –
Rechnet sich aus allem Braus,
doch ein richtig Leben raus.
Und dies koennen ist das Beste,
wohl bei diesem Weihnachtsfeste.**

Theodor Fontane