



Besorge einen neuen Blumentopf und topfe eine Pflanze um – das erinnert Dich daran, auch Dir selbst mehr Raum zu geben.

Mixe Dir, wenn es dunkel wird, einen guten Cocktail. Wenn die Kinder auch einen wollen: Ohne Alkohol geht es auch.

Gönne Dir eine Behandlung bei der Kosmetikerin – oder mache Dir selber ein „facial“ mit Peeling, Maske, Massage, Creme und Make-up.

Pflege Deine Hände und creme sie ein. Wenn Du Lust hast: Lackiere die Fingernägel und fühle Dich wie eine Diva!

Besuche mit Deinen Kindern ein Aquarium und tauche ein in die Welt der Fische.

Lasse Dein Licht leuchten: Zünde Dir zum Frühstück eine Kerze an.

Tue etwas, das Du noch nie getan hast. Erweitere Deine Grenzen.

Kauf Dir eine Pflanze, etwa eine schöne Amaryllis oder einen Blumenstrauß.

Zieh' Dich heute besonders schön an – ganz ohne Grund.

Mache einen schnellen, etwa 20 Min. Spaziergang und lüfte Dich aus – nur Du allein!

Geh' in die Natur und schau', was sie Dir schenkt: eine Feder, einen Stein, einen Tanzzapfen – nimm' Dein Fundstück mit nach Hause.

Wann hast Du zum letzten Mal die Sterne betrachtet? Unternimm heute mit den Augen eine Reise in den Nachthimmel.

Mache jemandem eine Freude! Das beste Rezept gegen Depressionen.

Backe etwas – selbstgebackene Sachen erfreuen das Herz und den Magen. Wenn Du keine Lust hast, zu backen, mach Pfannkuchen!

Schließe die Augen und reise in Gedanken dorthin, wo Du am glücklichsten warst. Nimm das Glücksgefühl mit in Deinen Tag.

Setze Dir ein Ziel für den Tag – es sollte etwas sein, das Du wirklich erreichen kannst. Danach fühlst Du Dich stärker und kannst dir mehr vornehmen.

Genieße heute abend ein heißes, duftendes Schaumbad mit einem guten Badezusatz.

Sing' ein Lied! (Wenn Dich keiner hören soll, sing' unter der Dusche oder auf dem Dachboden.)

Miste Deinen Schrank aus! Weg mit all den Sachen, die Du nicht mehr anziehst. Mach Platz für Neues!

Stell Dir vor, Du bist das schönste und begabteste Wesen auf dieser Erde – was Du auf eine gewisse Weise auch bist!

Schenke Dir eine Stunde, ein „date“ mit Dir selbst. Tue, was die Intuition Dir rät, auch wenn es verrückt erscheint, wage es!

Ziehe etwas Rotes an. Sogar rote Unterwäsche hat den Effekt, dass Du Dich wärmer und sicherer fühlst.

Massiere ausgiebig Deine Füße, z. B. mit etwas gutem Körperöl, und danke Ihnen, dass sie Dich den ganzen Tag tragen.

Räume Deinen Schreibtisch auf – und wirf alten Papierkram weg. Anschließend wirst Du Dich wie befreit fühlen.

Mache Dir einen Ingwer-Tee. Entweder aus frischem Ingwer, mit Wasser überbrüht, oder auch aus der Packung.

Stecke etwas weiches, warmes in deine Tasche, z. B. eine Kugel aus Fell und berühre es, wenn Du Dich schlecht fühlst.

Mache heute einen besonders feinen Nachtschmaus – vielleicht den, den Du als Kind am liebsten mochtest.