

# Dein elementarer & spiritueller Adventskalener

1.



Schenke einer fremden Person ein fröhliches Lächeln auf der Straße.

2.



Gehe durch einen Wald und bedanke Dich für jeden Weihnachtsbaum.

3.



Backe Weihnachtskekse und verschenke sie an eine zufällige Person.

4.



Sag einer fremden Person ein paar liebe Worte / ein Kompliment.

5.



Lass zufällig jemanden in einer Warteschlange mit einem Lächeln vor.

6.



Schreibe einer geliebten Person eine überraschende Weihnachtskarte.

7.



Gedenke einer verstorbenen Person und ehre ihr sein.

8.



Umarme eine bekannte Person und sage ihr, was Du empfindest.

9.



Halte einer zufälligen Person aus Höflichkeit die Tür auf.

10.



Telefoniere mit einer Person, die Du schon lange nicht mehr gehört hast.

11.



Sortiere Deinen Schrank aus und verschenke noch nützliche Dinge.

12.



Beleg ein paar Brote und schenke sie an Personen auf der Straße.

13.



Lächel jemanden an einer roten Ampel einfach mal freundlich an.

14.



Sag einen Tag lang bewusst zu jeder Person „Bitte & Danke“

15.



Schreib liebe Worte auf kleine Zettel und verteile diese auf der Arbeit.

16.



Sammler Kastanien und Eicheln, bastel kleine Figuren und verschenke sie.

17.



Fahre spontan bei einer Person vorbei und sag ihr was Du für sie fühlst.

18.



Koche für eine/n Kollegen/in einen leckeren, heißen Weihnachts-Tee.

19.



Erzähle jemanden eine kleine herzerwärmende Weihnachtsgeschichte.

20.



Rufe jemanden aus Deiner Familie an, um frohe Feiertage zu wünschen.

21.



Verschenke etwas Nützliches weiter, was Du nicht mehr brauchst.

22.



Nimm Dir Zeit für Dich und lass Deiner Fantasie freien Lauf.

23.



Entzünde eine Kerze als Symbol für das ewige „Licht der Welt“

24.



Sei stolz auf Dich selbst und freu Dich, dass Du dies alles gemacht hast.