

# ADVENTSKALENDER

## Deine Checkliste der kleinen Schritte

Finde jeden Tag Inspiration aus einer der sieben Farben des Rainbow-Kompasses und setze kleine, wirkungsvolle Schritte, die dir gut tun!

### Sonntag - Rot: Selbst, Liebe & Familie

- Schenke dir selbst 10 Minuten Zeit für etwas, das dir wirklich Freude bereitet.
- Schreibe eine liebevolle Nachricht oder einen Brief an einen Menschen, der dir am Herzen liegt.
- Überlege, was dir heute ein glückliches Gefühl geben könnte und dann tu es!

### Montag - Orange: Freundschaft, Kontakt & Kommunikation

- Ruf eine Freundin an, die du lange nicht gehört hast.
- Schreib jemandem eine Nachricht mit einem ehrlichen Kompliment.
- Verbringe eine Viertelstunde offline und genieße die echten Verbindungen um dich herum.

### Dienstag - Gelb: Gegenstände, Umgebung & Style

- Räum eine kleine Ecke in deiner Wohnung auf, die du lange vernachlässigt hast.
- Dekoriere einen Platz in deinem Zuhause mit einer schönen Kerze oder einer Pflanze.
- Sortiere ein Fach aus und schaffe Raum für neue Energie.

### Mittwoch - Grün: Körper, Fitness & Gesundheit

- Nimm dir Zeit für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Trinke heute bewusst ein großes Glas Wasser mehr als sonst.
- Plane eine gesunde Mahlzeit für die Woche und genieße sie.

# ADVENTSKALENDER

## Deine Checkliste der kleinen Schritte

Finde jeden Tag Inspiration aus einer der sieben Farben des Rainbow-Kompasses und setze kleine, wirkungsvolle Schritte, die dir gut tun!

### Donnerstag – Blau: Geist, Wachstum & Sinn

- Lies eine inspirierende Seite in einem Buch oder Magazin.
- Schreibe drei Dinge auf, die du heute gelernt oder erkannt hast.
- Nimm dir fünf Minuten Zeit für eine stille Meditation oder Atemübung.

### Freitag – Violett: Finanzen, Umsetzung & Erfolg

- Setze dir ein Miniziel, das du bis nächste Woche erreichen möchtest.
- Überlege, welche Fähigkeit du ausbauen könntest, und plane deinen ersten Schritt.
- Notiere drei Dinge, auf die du in deiner Arbeit oder deinem Alltag stolz bist.

### Samstag – Pink: Freude, Kreativität & Abenteuer

- Plane eine kleine Unternehmung, die dir Spaß macht, wie einen Spaziergang oder einen Filmabend.
- Lass deiner Kreativität freien Lauf: male, schreibe oder singe, einfach aus Freude am Tun.
- Überlege, welches Hobby du wiederbeleben oder ausprobieren möchtest.

Jeder Tag bringt dir die Chance, mit kleinen Schritten große Veränderungen in dein Leben zu bringen. Ich wünsche dir viel Erfolg bei den ersten Schritten

Deine Elke

(Du kannst das Blatt natürlich auch später immer wieder ausdrucken und kleine Schritte machen)