

Liste angenehmer Dinge/ Aktivitäten

Tue Dir Gutes!

Probiere herum, was Dir Kraft und Freude gibt!

Ergänze diese Liste!



- Ein Vollbad nehmen
- Eine Aromal-Öl-Massage
- Duftöl im Raum verteilen
- Einen Blumenstrauß aufhängen
- Foto's ausdrucken und aufhängen
- Einen Bilderrahmen selbst gestalten
- Eine Fotocollage selbst gestalten
- Schöne Dinge sammeln
- Faulenzen
- Mitten in der Woche ins Kino gehen
- Mitten in der Woche früh ins Bett gehen
- In der Sonne sitzen
- Im Garten werkeln
- Kaffeeklatsch mit einer Freundin
- Eine Verabredung absagen
- Ein gutes Video anschauen
- Den Fernseher auslassen
- Spazieren gehen
- Faul auf dem Sofa liegen
- Musik hören
- Musik machen
- Einen Kuchen backen
- Den Kuchen mit den Nachbarn teilen
- Ein Gespräch führen
- Mit dem Hund wandern
- Oldtimer fahren
- Moped fahren
- Eis essen gehen
- Einfach Leute beobachten
- Mit Kindern spielen
- Mit Tieren spielen
- Familie treffen
- Pyjamaparty veranstalten
- Frühstück im Bett
- Schlafanzug-Tag veranstalten
- Tagespläne spontan durcheinander bringen
- Einen ganzen Tag im Bett bleiben
- Einen ganzen Tag am Strand liegen
- Etwas Ungesundes essen
- Etwas Besonderes kochen
- Etwas Besonderes einkaufen
- Besuch im Kosmetik-Studio
- Besuch im Fitness-Studio
- Zur Massage gehen
- Tanzen gehen
- Einen Tanzabend zuhause veranstalten
- Auto fahren- einfach so
- Handwerkern
- Ein Gedicht schreiben
- Ein Bild malen
- Freiwillig arbeiten
- In die Stadt bummeln
- Ein Konzert besuchen

- gehen
- Mit dem Kind wandern gehen
- Allein in den Wald gehen
- Auf einer Wiese liegen
- Den Wolken beim Ziehen zuschauen
- Einen Baum umarmen
- Einen Grashalm genau betrachten
- Auf einer Bank herumsitzen
- Sport im Freien machen
- Inline-Skaten
- Radfahren
- Trampolinspringen
- Handarbeiten
- Reparaturen erledigen
- Das Auto aufräumen
- Einen Spieleabend besuchen
- Schöne Ansichtskarten schreiben
- Drachen steigen lassen
- Ballspielen
- Schwimmen gehen
- Fallschirmspringen
- Kletterparcours erklimmen
- Drachenfliegen
- Ein Museum besuchen
- Einen Tierpark besuchen
- Ehrenamtlich tätig sein
- In die Kirche gehen
- Meditieren
- Laut sein/ leise sein
- Etwas Schrilles anziehen
- Sich ganz schick machen
- Sich selbst einen Brief schreiben
- Im Freudetagebuch schmökern
- Sich selbst loben
- Reflektieren, was Du schon alles geschafft hast
- Deine Schulzeugnisse anschauen
- In alten Foto's stöbern
- Alte Freunde kontaktieren
- Einfach für niemanden da sein
- Telefon ausstöpseln
- Etwas völlig Neues machen

Du bist wertvoll! Und deshalb – gönne Dir etwas Gutes, nur für Dich!

Sei ab und zu der wichtigste Mensch in Deinem Leben!

Denn wo die Freude ist, hat das Schlechte keinen Platz!



Ich bin Diana Meinhardt und stehe Dir hier zur Seite.

Mit meinem Portal www.echt-lebenswert.de gestalte ich das Leben lebenswerter. Dafür schreibe ich meine Bücher und bin mit Dir in Kontakt.

Ich wünsche Dir von Herzen alles Liebe, bleibe Dir selbst am Nächsten -

Dann wird das schon...Deine