

## **sich und anderen Freude bereiten**

- Koche dir dein Lieblingsessen.
- Hilf geduldig einer anderen Person.
- Alle, die ich heute treffen werde, grüße ich freundlich.
- Nimm dir bewusst 10 Minuten Zeit für dich, für Gebet oder Stille.
- Ruf jemanden an, mit dem du viel zu selten in Kontakt bist.
- Mach jemandem ein Kompliment.
- Teile etwas von dem, was du hast.
- Sag einer Person, was du an ihr magst.
- Entzünde eine Kerze für jemanden, der jetzt ein Licht nötig hat.
- Mach einen schön langen Spaziergang.
- Halte jemandem die Tür auf.
- Höre ein Weihnachtslied und singe kräftig mit.
- Schau deinen Lieblingsfilm.
- Bring jemanden zum Lachen.
- Mach dich schön! Dein Körper ist dein bester Freund.
- Spende für einen guten Zweck. Jeder Rappen zählt.
- Verwende für 24 Stunden nur positive Worte. Beobachte die Wirkung.
- Suche dir ein schönes Zitat aus und teile es mit anderen.
- Erfülle dir selbst einen kleinen Wunsch.
- Sag jemandem: Ich hab' dich gern/Ich mag dich.

*Wunderzauber*