



Ankommen im Advent



Der Dezember ist da und bevor der Trubel Fahrt aufnimmt, darfst du heute kurz ankommen. Ein Moment nur für dich, um zu spüren: Wie möchte ich diesen Advent eigentlich erleben? Es muss nichts Großes sein. Nur ein Atemzug, ein Gedanke, eine kleine innere Ausrichtung.

Wähle gern die Fragen aus, die dich heute am meisten ansprechen:

1 Wie möchtest du dich in den kommenden Wochen fühlen?



2 Welcher Moment am Tag gehört nur dir und wie kannst du ihn schützen?



3 Was brauchst du, um im Dezember bei dir zu bleiben, statt dich im Stress zu verlieren?







4 Welche kleine Gewohnheit schenkt dir selbst an vollen Tagen Ruhe?



5 Was möchtest du bewusst weglassen, um dir mehr Leichtigkeit zu schenken?



6 Welcher Satz darf dich durch den Advent begleiten?



7 Wie kannst du zwischendurch im vorweihnachtlichen Trubel neue Kraft schöpfen?



