LÖFFELLISTE

FÜR DIE *Seele*

DER HERBST KANN KOMMEN

- [ ] Mit Me nschen, die dir guttun, einen Wochenend-Trip planen
- [ ] Eine Herbstplaylist erstellen - mit beruhigender Musik, die deine Seele nährt
- [ ] Einen Brief an dein zukünftiges Ich schreiben - über Träume und Wünsche
- [ ] Barfuß durch das Herbstlaub laufen und die Blätter an deinen Füßen spüren
- [ ] Einen herbstlichen Drink mixen - z. B. Pumpkin Spice Latte oder Chai-Tee
- [ ] Eine Ecke in deinem Zuhause herbstlich dekorieren - mit Dingen, die du selbst gesammelt hast
- [ ] Dein persönliches Mantra entwickeln - ein Satz, der dich durch die Jahreszeit begleitet
- [ ] Einen Abend unter dem Sternenhimmel verbringen - auch wenn es nur 10 Minuten auf dem Balkon sind
- [ ] Einen Bauern- oder Gemüsemarkt besuchen und eine Mahlzeit in nur einer Farbe zubereiten
- [ ] Eine Lobeshymne an dich selbst verfassen
- [ ] _____
- [ ] Eine Gewohnheit , die dich stört, in eine, die dir gefällt, ändern
- [ ] Dir ein Herbst-Highlight setzen: etwas, worauf du dich freust: Konzert, Theater Spa-Besuch oder Kino
- [ ] Etwas selber backen: z. B. einen herbstlichen Apfelkuchen nach dem Rezept deiner Oma
- [ ] Einen Waldspaziergang bei Regen machen und den Duft inhalieren
- [ ] Einen Luftballon mit einer netten Grußbotschaft steigen lassen - z. B. “Du bist wunderbar, so wie du bist”
- [ ] Eine Seelennahrungsliste schreiben - mit 10 Dingen, die Balsam für deine Seele sind
- [ ] Ein Milchbad mit Honig genießen
- [ ] Eine Collage mit Bildern oder/und Texten erstellen mit Dingen, für die du dankbar bist
- [ ] Einen Date-Abend mit Duftkerzen, Kakao und guten Gedanken mit dir selbst verbringen
- [ ] Einen Kurs oder Workshop belegen - etwas Neues lernen, das dich interessiert
- [ ] _____