



MINDFULNELLY

www.mindfulnelly.hu



1

Készíts adventi koszorút, élvezd az alkotás örömét.

2

Kapcsold ki és tedd félre a mobilodat egy órára.

3

Tégy egy téli sétát a parkban, erdőben.

4

Főzd meg a kedvenc ételeidet és élvezd minden érzékszerveddel.

5

Hívd fel egy barátodat és beszélgetsetek egy jót.

6

Lepj meg valakit egy apró ajándékkal.

7

Menj el este egy adventi vásárba és gyönyörködj a fények, illatok, hangok forgatagában.

8

Süss karácsonyi aprósüteményeket, add át magad a sütés élvezetének.

9

Szólj pár kedves szót egy ismeretlenhez.

10

Végy egy forró, habos fürdőt vagy zuhanyozz hosszasan.

11

Ülj le kényelmesen és pár percig csak a lélegzetedre figyelj.

12

Rendezz be magadnak egy nyugodt sarkot, gyertyákkal, párnákkal.

13

Tarts wellness napot: menj el masszázásra, fürdőbe.

14

Ajándékozd meg magad egy aprósággal, programmal vagy ajándékkal, ami örömmel tölt el.

15

Varázsolj karácsonyi hangulatot, díszítsd fel otthonodat.

16

Gyűjts meg egy csillagszórót, figyeld a fények játékát, a csillagok ropogását, a füst illatát.

17

Készíts egy csésze teát, helyezd magad kényelembe, élvezd a tea aromáját.

18

Írj karácsonyi lapot szeretteidnek, ismerőseidnek.

19

Írj fel 5 dolgot, amiért hálás vagy.

20

Hallgass teljes figyelemmel karácsonyi dalokat.

21

Készíts puncsot, forralt bort és élvezd a fűszerek ízét, zamatát.

22

Süss bejglit, érezd a tenyereden a tészta tapintatát, szívj magadba a friss sütemény illatát.

23

Csomagold be gondosan, szeretettel (szeretetbe) az ajándékokat.

24

Élvezd szeretteid társaságát, éld meg a jelenlét, az együtt-lét örömteli pillanatait.