1

Was dir in der Adventszeit gut tut

- Gönn dir ein Bratapfel-Maxi. Meiner muss säuerlich sein, also Boskop oder Cox Orange. Ich steche das Gehäuse aus und befülle ihn mit einem Dominostein. Oder mit Preiselbeermarmelade und Nüssen. Oder Trockenobst und ein paar geröstete Mandeln. Oder Marzipan. Oder ich streue nur Zucker und Zimt drauf. In der Auflaufform in den Ofen, bis die Haut des Apfels platzt. Wenn es sich um den Weihnachtsnachtischbratapfel handelt, bekommt er ein Häubchen Vanillesoße. Ganz schnell geht Bratapfel in der Mikrowelle. Dann bestäube ich ihn nur mit echtem Kakaopulver und genieße.
- Verzichte öfter mal auf künstliches Licht und zünde Kerzen bei dir/euch an.
- Nimm ein Fußbad. Füll dafür warmes Wasser und 2 EL Natron in eine kleine Fußwanne und gönn dir eine ½ Stunde entspannende basische Auszeit, vielleicht sogar ohne Smartphone in Reichweite.
- Rege dein Immunsystem mit ätherischen Ölen an. Nichts da?
  Dann schnupper an einer frisch angeschnittenen Orange oder einer Zimtstange.
- Krame in alten Alben oder deiner Fotoschublade. Schwelge in Erinnerungen.
- Hol dein Musikinstrument hervor. Spiel ein Weihnachtsstück, zur Not die Blockflöte.
- Denk dir Überraschungen für Nachbarn/Freunde aus und stell sie ihnen vor die Tür.
- Bastel ein „Vision-Board“ oder eine Kollage mit (d)einem Ausblick auf `s Jahr 2022.
- Schick dein Ruhebedürfnis und/oder deine Todo-Liste in die Wüste und geh mit Freundinnen oder Freunden spazieren, einfach so. Verzichte auf Perfektion.
- Geh raus und komm frühestens nach 30 Minuten wieder.
  Aktiv statt passiv! Draußenläufer statt Stubenhocker.
- Klasse statt Masse. Lieber zwei Plätzchen auf einem tollen Teller mit Genuss als die Packung Dominosteine oder Lebkuchen nebenbei beim Fernsehen.
- In meinem Auto liegt mein absolutes Lieblingsparfüm! So oft habe ich vergessen, es aufzusprühen. Nun bekommen meine Sinne jeden Tag einen Stoß Luxus.

Herzliche Grüße von Beate Nordstrand
www.lebe-leichter.info
beate.nordstrand@t-online.de

& dem ganzen Team von lebe leichter®