



HERZENS- SACHEN MACHEN!!!

1. Aus der Bibel Psalm 121 lesen und sich davon ermutigen lassen.
2. Ein Lieblingsgericht kochen und zum Essen den Tisch besonders schön decken - auch für sich allein!
3. Eine Gedankenreise unternehmen an einen ganz besonders schönen Ort.
4. Jemandem ein Frühlingsgedicht schreiben!
5. Vor jeder Mahlzeit kurz anhalten und sich bewusst werden, was gerade gut ist. Und dann sogar ein Dankgebet sprechen.
6. Einen Filmabend mit einer Komödie planen.
7. Stadt-Land-Fluss am Telefon spielen und die Kategorie „Ausflugsziel“ hinzunehmen.
8. Um sein Herz zu schonen, an einem Tag mal nicht die aktuellen Nachrichten verfolgen.
9. Sich besonders farbenfroh anziehen und immer wieder sein Spiegelbild bewundern.
10. Bei „Loss mer singe zo Hus“ mitmachen und die neuen Karnevalssongs auf dem Sofa genießen.
11. Die Zeit jetzt auch zum (online) lernen nutzen.
12. Beim Spaziergang die Natur genießen lernen - auch bei Regen!
13. Tauschbörsen nutzen, Gleichgesinnte kennenlernen und Herzenssachen teilen.
14. Gute Gründe aufschreiben, für die ich zur Zeit dankbar sein kann.
15. Ein Gebet für die Menschen sprechen, die mir besonders am Herzen liegen..
16. An eine Hilfsorganisation spenden, die sich gerade jetzt für Menschen in Not engagiert.
17. Jemandem einen echten Brief schicken.
18. Mich für ein paar Minuten in eine Kirche setzen und die besondere Atmosphäre wirken lassen.
19. Überlegen, bei wem ich mich mal ausdrücklich bedanken könnte.
20. Bei den Andachten und Gottesdiensten aus dem Kölner Dom auf der Domradio-Website dabei sein.
21. Frische Blumen im Zimmer aufstellen und genießen, wie diese farbenfroh leuchten.
22. Eine Kerze für jemanden anzünden, dem es zur Zeit nicht gut geht.
23. Kekse in Herz-Form backen, bunt verzieren und verschenken.
24. Ein gutes Musikstück ganz bewusst genießen - und dabei nichts anderes tun.
25. Sich von einem besonderen Buch in eine andere Welt mitnehmen lassen!
26. Mir morgens drei Herzessachen vornehmen, die ich an diesem Tag machen möchte.
27. Ehrlich und nachsichtig mit mir selber sein - gerade, wenn mir mal etwas nicht gelingt!
28. Mir Zeit zum Träumen nehmen!
29. Ein gutes Klima-Projekt zu meiner Herzessache machen.
30. Aufräumen und Platz für Neues schaffen.
31. Mir Zeit nehmen, in mich hineinzuhören, damit ich weiß, was mir wichtig ist.
32. Ganz konkret ein Problem lösen, das mir bei einer meiner Herzessachen im Weg steht.
33. Mich nicht von einer schlechten Stimmung irritieren lassen.
34. Spontan jemanden anrufen, der mir am Herzen liegt und den ich lange nicht mehr gesprochen habe.
35. Einfach so mal meinem Lieblingsmenschen Blumen schenken.
36. Solidarität mit den Kulturschaffenden zu meiner Herzessache machen - z.B. Online-Angebote wahrnehmen und unterstützen.
37. Mich fröhlich mit dem begnügen, was ich habe.
38. Einfach mal träumen, was ich mit meinen Lieben bald mal wieder unternehmen möchte.
39. Eine Baumpatenschaft übernehmen!
40. Mir heute einmal bewusst 10 Minuten Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, was mich trägt.