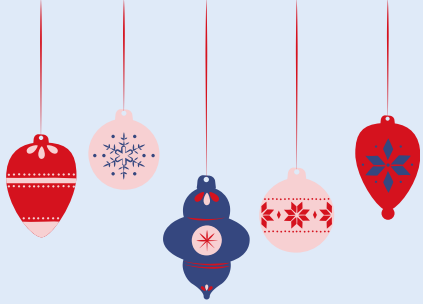

Anleitung für gute Stimmung

1. Die richtige Kleidung: Den kuscheligsten Pulli, die wärmsten Socken und die gemütlichste Hose anziehen. ☐

2. Snacks: Die liebste Nascherei gehört zur guten Stimmung dazu. Der Weihnachts-Faktor ist dabei optional. ☐

3. Was Neues ausprobieren: Abwechslung kann unerwartete Effekte haben. Dabei muss es nichts Großes sein. Eine neue Teesorte, ein neues Buch oder ein nie gesehener Film reichen schon aus. ☐

4. Erinnerungen wecken: Was ist das Prägnanteste an der liebsten Weihnachtserinnerung? Ein Duft oder ein Lied? Das Replizieren der Erinnerung kann so richtig Weihnachtsstimmung aufkommen lassen! ☐

ROTE NASEN
Lachen bringt Hoffnung