

Aktions-Kärtchen



Heute gehe ich in meinem Lieblingsrestaurant essen	Heute gebe ich mir Zeit, über meine Ziele nachzudenken
Heute rufe ich endlich mal wieder _____ an!	Heute tanze ich mir die Seele aus dem Leib :-)
Heute schreibe ich mal jemandem einen Brief – und zwar mit Stift und Papier!	Heute gehe ich zur Massage und lass mich verwöhnen
Heute fahre ich in den Zoo und beobachte die Affen :-)	Heute treffe ich mich mit einer guten Freundin/einem guten Freund
Heute machen wir einen gemütlichen Spiele-Abend	Heute ist Männerabend – mit allem, was dazugehört!
Heute erledige ich etwas , was ich schon lang aufschiebe, und belohne mich dann dafür	Heute bastel bzw. handwerke ich und verschönere mein Zuhause
Heute schaue ich mir meine alten Fotos mal wieder an	Heute machen wir ein schönes Picknick
Heute mache ich einen langen Spaziergang in der Natur	Heute setze ich mich mit einem Buch ins Café und verweile einfach
Egal wer etwas von mir will: Heute mach ich NICHTS!	Heute sortier ich alte Kleidung aus und spende sie, z.B. ans Deutsche Rote Kreuz