

**1**

Erweitere deinen kulinarischen Horizont, indem du ein neues veganes Rezept ausprobierst.

**2**

Verzichte auf das Auto und erledige deine To-Do's zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln.

**3**

Lasse die Küche mit dem Duft von selbstgebackenen Keksen verzaubern und teile sie mit Nachbarn oder Freunden.

**4**

Spare Energie, indem du die Heizung ein wenig zurückdrehst und kuschle dich stattdessen in eine Decke.

**5**

Entdecke die Kunst des nachhaltigen Kochens und bereite ein Abendessen aus Resten zu.

**6**

Drücke Freunden, Arbeitskollegen oder Verwandten gegenüber Wertschätzung aus, indem du ihnen sagst, was du an ihnen besonders schätzt.

**7**

Unternehm einen Ausflug zu einem nahegelegenen Wald oder Park und sammle den dort vorhandenen Müll.

**8**

Genieße einen winterlichen Spaziergang im Freien und bringe eine Thermoskanne gefüllt mit einem Heißgetränk deiner Wahl mit.

**9**

Mache Platz im Kleiderschrank und spende Kleidung, die du länger nicht getragen hast, an eine Wohltätigkeitsorganisation.

**10**

Mache jemandem eine Freude und lade diese Person auf einen Kaffee oder Tee ein.

**11**

Besuche einen Secondhand-Laden und finde dort dein neues Lieblingsstück.

**12**

Lade jemanden auf ein Stück Kuchen ein, der vielleicht eine Aufmunterung gebrauchen könnte.

**13**

Mache einem Fremden ein Kompliment. Oft sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen.

**14**

Gehe heute früher zu Bett, schalte dein Handy ab und lies ein gutes Buch.

**15**

Erstelle einen Essensplan für die kommende Woche. Nutze dabei eine Einkaufsliste, um nicht benötigte Einkäufe zu vermeiden.

**16**

Schalte nicht benötigte Elektronikgeräte vollständig aus, bevor du zu Bett gehst.

**17**

Nimm dir Zeit und schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich und lege darin deine persönlichen Ziele für das kommende Jahr fest.

**18**

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

**19**

Unterstütze deine Region, indem du ein lokales Fachgeschäft besuchst und dort nach einem Weihnachtsgeschenk suchst.

**20**

Plane deine Feiertageinkäufe und erstelle dafür eine Liste, um sie effizient und stressfrei zu gestalten.

**21**

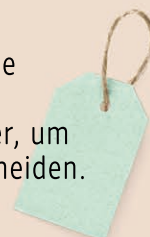
Reflektiere das Jahr 2023 und halte die Momente fest, in denen du Stärke gezeigt hast.

**22**

Schreibe eine Weihnachtskarte an eine Person, mit der du schon länger keinen Kontakt hattest.

**23**

Verpacke deine Geschenke in Zeitungspapier, um Abfall zu vermeiden.

**24**

Beginne den Tag mit einer morgendlichen Meditation oder Yoga-Einheit, um aktiv in den Weihnachtsmorgen zu starten.