

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

Unternimm 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.

**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.

**21**

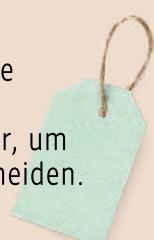
Reflektiere das Jahr 2023 und halte die Momente fest, in denen du Stärke gezeigt hast.

**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.