
Winterruhe für die Seele: Deine Selfcare-Liste

8 Selfcare-Ideen für mehr Kraft und Wärme in der kalten Jahreszeit

Moin! Schön, dass du da bist.

Der Winter ist die perfekte Zeit, um dir etwas Gutes zu tun und ganz bei dir selbst anzukommen. Dieses PDF schenkt dir einfache und kraftvolle Selfcare-Ideen für mehr Ruhe und Balance.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Herzlichst,
Andrea

1. Licht tanken ☀️

Warum es hilft:

Tageslicht steigert dein Wohlbefinden und bringt Energie in deinen Tag.

So geht's:

Gehe jeden Tag für 5–10 Minuten nach draußen, auch bei bewölktem Himmel. Alternativ kannst du eine Tageslichtlampe nutzen.

Reflexionsfrage:

Wie hat sich deine Stimmung nach diesen Minuten verändert?

2. Ein Wohlfühl-Getränk genießen ☕

Warum es hilft:

Wärme von innen schenkt Geborgenheit und beruhigt deinen Geist.

So geht's:

Gönne dir eine Tasse Kräutertee (z. B. Kamille oder Lavendel) oder heiße Schokolade.

Tipp:

Kreiere deinen eigenen Apfel-Zimt-Punsch mit Apfelsaft, Zimt, Nelken und Orange.

Affirmation:

„Ich verdiene es, mir etwas Gutes zu tun.“

3. Journaling – deine Gedanken sortieren

Warum es hilft:

Schreiben hilft dir, den Kopf freizubekommen und dich auf das Positive zu konzentrieren.

So geht's:

Notiere jeden Abend drei Dinge, für die du dankbar bist, und ergänze:
„Was habe ich heute für mich getan?“

4. Wärme-Ritual für Geborgenheit

Warum es hilft:

Wärme entspannt Körper und Seele.

So geht's:

Nimm ein warmes Bad mit ätherischen Ölen (z. B. Lavendel) oder nutze eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen.

Affirmation:

„Ich schenke mir die Ruhe, die ich brauche.“

5. Achtsamkeit im Alltag üben

Warum es hilft:

Achtsamkeit bringt dich in den Moment und reduziert Überforderung.

So geht's:

Konzentriere dich für 5 Minuten nur auf deinen Atem. Alternativ übe Achtsamkeit bei alltäglichen Aufgaben, wie dem Kochen.

Reflexionsfrage:

Wie fühlt sich dein Körper nach dieser Übung an?

6. Kreative Pausen einlegen

Warum es hilft:

Kreativität schenkt dir Leichtigkeit und öffnet dein Herz.

So geht's:

Male, schreibe oder bastle etwas – nur für dich.

Tipp:

Gestalte eine Collage mit Fotos oder Bildern, die dich an glückliche Momente erinnern.

Affirmation:

„Meine Kreativität schenkt mir Freude.“

7. Dich selbst liebevoll wahrnehmen 💕

Warum es hilft:

Selbstmitgefühl stärkt deine innere Balance.

So geht's:

Sieh dir im Spiegel in die Augen und sprich drei positive Sätze zu dir, z. B.:
„Ich bin wertvoll.“

Reflexionsfrage:

Wie fühlst du dich nach dieser Übung?

8. Ein Duftanker für Geborgenheit setzen 🌸

Warum es hilft:

Düfte können positive Gefühle wie Ruhe und Geborgenheit hervorrufen.

So geht's:

Nutze ätherische Öle wie Lavendel oder Vanille auf einem Taschentuch oder in einem Diffuser.

Affirmation:

„Dieser Duft schenkt mir Ruhe und Geborgenheit.“

Ich hoffe, dieses PDF schenkt dir Momente der Ruhe und Geborgenheit.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und erinnere dich daran: Du bist wertvoll, genauso wie du bist.

Wenn du weitere Inspiration oder Unterstützung suchst, schau gerne auf meiner Webseite vorbei oder kontaktiere mich.

Alles Liebe,
Andrea

✨ Hol dir weitere Inspirationen für Selbstfürsorge und Balance direkt auf meiner Webseite oder abonniere [meinen Newsletter!](#) ✨