311 Alltagsverschönerer

Alle Einträge nach den neun Kategorien sortiert und über die Kategorien hinweg fortlaufend nummeriert.

Draußen & Natur

1. morgens ohne Brille auf dem Balkon stehen und die Welt ein bisschen unscharf und damit viel weniger fordernd erleben

2. lustige Tiervideos

3. an meinem Wohnort durchs spazieren gehen virtuell Blumen pflanzen (Pikmin Bloom)

4. abends im Freien sitzen und zuschauen, wie sich der Himmel mit Sternen füllt

5. abends draußen sitzen und Glühwürmchen sehen

6. Fische im Aquarium beobachten - auch nur als Video

7. dem Regen zuhören, wenn er vor meinem Bürofenster auf die Blätter der Bäume und das Vordach über der Haustür platscht

8. der Geruch von frisch gemähtem Gras

9. der Duft der Welt nach einem Sommerregen

10. beim allerersten Schnee auf den Balkon gehen und das Gesicht Richtung Himmel halten

11. aufs Meer schauen

12. aufs Wasser gucken

13. bewegtes Wasser betrachten

14. Geruch bevor Schnee kommt

15. Den Kater streicheln und er schließt genüsslich die Augen.

16. Den Sonnenuntergang bewundern.

17. Aus Samen versuchen eine Pflanze selbst zu ziehen und mich wie Bolle freuen, wenn es gelingt.

18. Spaziergang mit meinem Seelenhund Sammy

19. Frühstück auf dem Balkon

20. Fledermäuse beobachten, mit einem Bat-Detektor das Ultraschall hörbar machen

21. Waldbaden

22. Vögel beobachten

23. Segeln

24. ein Badesee zum Abkühlen

25. laue Sommerabende draußen verbringen

26. Aussicht auf See und/oder Berge geniessen

27. Spazieren gehen und dabei bewusst Pflanzen, Tiere, Gerüche etc. wahrnehmen

28. Im Alltag mal bewusst langsam schlendern

29. kleine Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen

30. Ein Spaziergang im Wald

31. Lesen auf dem Balkon

32. Rad fahren

33. morgens mit Kaffee in der Hand auf dem Balkon oder am Fenster stehen, atmen und ins Grüne schauen

34. Mit meinem wunderbaren Schnauzer Paddy im Wald spazieren gehen.

35. Ausreiten

36. Bienen in unserem Garten von Blume zu Blume fliegen sehen

37. Grillen auf dem Balkon/der Terrasse lauschen

38. Das Rauschen der Blätter im Wind

39. Lavendel

40. Sonnenblumen

41. schöne Blumen

42. Schafe

43. Schnee

44. Rauhreif

45. Vogelgezwitscher

46. frischer Schnee, der unter den Füßen knirscht

47. Im Frühling: Blumen aus dem Garten pflücken und einen Strauß ins Wohnzimmer stellen.

48. Zwischen 2 Arbeitsblöcken mit nem Kaffee in den Garten rausgehen, ins Gras setzen und die Pflanzen und den Himmel anschauen.

49. Pflanzen wachsen lassen

50. Sonnenaufgang

51. Regenbogen

52. Meeresrauschen

53. die ersten warmen Sonnenstrahlen im Nacken, wenn es Frühling wird

54. Barfuß die warmen Steinplatten genießen

55. Spaziergang durch den Rosen- und Versuchsgarten der Stadtgärtnerei

56. Meiner Katze beim schlafen zuschauen

57. Einen Spaziergang vor der Arbeit

58. Tierkinder im Park beobachten

59. Ein Spaziergang mit dem Hund ganz früh, wenn noch keiner wach ist und der Nebel noch über den Feldern hängt und die Luft noch frisch und kühl ist

60. Auf dem Balkon im Hängesessel sitzen und die Ruhe genießen (oder deinen tollen Podcast)

61. Morgens den ersten Kaffee auf dem Balkon trinken

Genuss & Sinne

62. der Duft von Whisky (nicht der Geschmack!), erinnert mich an meinen Papa

63. der Duft nach Dill (erinnert mich an die Salatsoßen meiner Oma)

64. mit neuen Rezepten experimentieren

65. mit meiner besten Freundin den Teeladen unseres Vertrauens leer kaufen und danach eine Teeverkostung veranstalten

66. frischer, selbst gemachter, richtig scharfer Ingwertee

67. Eiswürfel in mein Homeoffice-Getränk - fühlt sich sofort nach "bedient werden" an

68. Zimtkaugummi kauen

69. der Duft frisch gewaschener Wäsche, die zum Trocknen auf dem Wäscheständer hängt

70. Zitronensaft statt Butter aufs Brot

71. süß-saures Essen

72. Wasabi-Nüsse

73. Ketchup macht fast jedes Essen besser

74. Zuckerrübensirup pur essen

75. Sushi selber machen und mit meinen Panda-Stäbchen essen

76. im August, wenn sie in die Läden kommen, eine Packung Lebkuchen kaufen und essen - danach erst wieder ab dem 1. Advent

77. Wasser oder Saft aus einem edlen Wein- oder Whiskyglas trinken

78. wenn mein Mann vom Einkaufen reure Dinge wie Räucherlachs oder Boquerones mitbringt, nur um mir eine Freude zu machen

79. Frühstück wie im Hotel zubereiten - und an anderen Tagen komplett aufs Frühstück zu verzichten

80. Muffins backen, essen und verschenken

81. Ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen.

82. Kekse backen und dabei naschen

83. Kaffee trinken gehen

84. Ein Eis essen

85. backen

86. Etwas Herbstliches in den Alltag einbauen (Pumpkin Spice Latte, Herbstdeko, Selbstgemachtes Eis mit pumpkin Spice, Vanille-Caramell Parfum....)

87. bewusst eine Praline genießen

88. kochen ohne Stress

89. Düfte (Parfüm oder Aromaöl)

90. Ein eiskaltes Cola Zero mit Eis und Zitrone

91. Gute Schokoladeneiscreme

92. Spaßgetränke

93. Eiskaffee

94. Frisches Brot

95. selbstgemachter Kartoffelbrei

96. schöne Kaffeetassen

97. Kaffee mit Zimt und Schokopulver

98. selbst gemachter Iced Matcha Latte

99. Bullet Proof Kaffee vorbereiten und in Ruhe als Start in den Tag trinken

100. Morgens in Ruhe fünf Minuten mit dem Kaffee auf dem Sofa

101. In meiner Lieblings Mini Schale mir ein paar Gummibärchen fürs Sofa abzufüllen und zu genießen

102. Eis auf dem Sofa beim TV schauen abends

103. Eine eiskalte Cola

104. Schöne Gläser/Tassen im Alltag benutzen

105. Nach der Arbeit zuhause eine Tasse Kaffee einschenken und an meinen großen Puzzles weitermachen.

Gemütlichkeit & Wohlfühlen

106. Duftkerze im Winter im Homeoffice, die nach Tanne, Zimt und Orange riecht
107. Kopfmassage
108. meine alten Plüschbären, die bis heute in meinem Büro sitzen und mir durch harte Tage helfen
109. das perfekte Kopfkissen
110. wenn der Schmerz nach einer Migräneattacke nachlässt
111. barfuß über den frisch gesaugten oder gewischten Boden laufen
112. auf dem Stepper mein aktuelles Sachbuch weiterlesen
113. im Bett wie ein Burrito in die warme Decke wickeln, aber die Füße rausstecken
114. am Ende der kochend heißen Duschen ein paar Sekunden das Wasser auf eiskalt stellen
115. mein Shiatsu-Massagegerät benutzen - auf der höchsten Stufe und mit zu viel Druck
116. im Homeoffice Hosen tragen, die bei jeden Essen mitwachsen, statt zu zwicken
117. nach einem Bürotag abends daheim endlich den BH auziehen
118. Lava- oder Glitzerlampen ansehen - so entspannend
119. AMSR-Videos hören und die Tingles richtig auskosten
120. Zwitscherbox (Vogelzwitschern) mit Bewegungsmelder
121. Eine 3 Minuten Mediation.
122. Sich ein Mittagsschläfchen gönnen dürfen.
123. Frisch geduscht ins frisch bezogene Bett schlüpfen.
124. Mini-Yoga 2-5min Bewegung
125. ein Fußbad
126. Ein heißes Bad und dabei ein Buch lesen, einen Podcast hören oder in die Flammen einer Kerze schauen, danach dick eincremen und die Pflege einwirken lassen
127. Sandspiel rund mit Glitzer umdrehen und zuschauen wie der Sand runterläuft
128. Achtsamkeitsübung Orchester der Welt
129. Hände eincremen und massieren
130. Eingekuschelt auf der Couch einen Krimi Lesen
131. Hurkle Durkle
132. Sonnencreme benutzen, auch oder insbesondere an regnerischen Tagen!
133. Keinen Urlaub vom Alltag zu brauchen weil der Alltag toll und entspannt ist.
134. Lesepause (also 10 min Buch lesen)
135. Zeit ganz allein für mich
136. Auch am Wochenende den Wecker stellen, aber nicht aufstehen müssen
137. In einem guten Buch abzutauchen.
138. Morgends aufwachen und einfach dankbar sein,das man da ist
139. Abends ins Bett gehen , herrlich lang machen und einkuscheln
140. Morgends aufwachen und sich noch einmal einkuscheln und 5 min gönnen

141. Abends mit der elektr. Reinigungsbürste den Stress des Tages "abwaschen" und dann in Wohlfühlklamotten auf der Couch chillen.

142. Sicherheit im eigenen Körper spüren

Kreativität & Spielen

143. Kreuzworträtsel lösen auf dem Klo

144. laut singen und so tun, als stünde ich auf einer großen Bühne (obwohl ich in Wahrheit keinen Ton richtig treffe)

145. Selbstgespräche führen (in Fremdsprachen, die ich kaum beherrsche :-D)

146. Flachwitze!!!

147. mit Freunden Uno, Rumy Cub, Cluedo oder ein richtig komplexes Strategiespiel spielen

148. stricken und mich freuen, wenn man das Ergebnis am Ende wirklich tragen kann

149. mit meinem Neffen Worträtsel erfinden und spielen

150. mir selbst vor dem Einschlafen im Kopf eine Gute-Nacht-Geschichte erzählen, mit mir selbst als Heldin

151. zeichnen, obwohl ich dazu sagen muss, was mein Bild darstellen soll

152. neue Wörter erfinden und so konsequent nutzen, dass sie irgendwann alle anderen übernehmen (z.B. digilog oder die Namen, die ich unseren Autos gebe)

153. Geschenke selbst basteln oder zumindest aufwendig verpacken

154. mit meinem Neffen an einem Kinderbuch schreiben

155. die KI bitten, wilde Bilder (von mir) zu erstellen und sich dann entweder über die Ergebnisse freuen oder kaputt lachen

156. Kinderbücher für die Kleinsten lesen und sich von Illustrationen und Geschichten berühren lassen

157. Schöne Worte aus Zeitschriften (sofort) ausschneiden und sammeln oder ins BJ kleben.

158. Malen nach Zahlen Mini

159. Ein Bild zu malen und es zu betrachten, wenn es fertig ist, auch wenn es nicht ganz so gut gelungen ist.

160. Tagebuch für mein Kind schreiben

161. Ein neues Lesezeichen basteln

162. einen Lieblingsfilm aus der Jugend mit Nostalgiefaktor schauen (oder einen Song hören)

163. Listen schreiben und schön gestalten

164. Singen

165. Puzzles

166. Mandala malen

167. Klavier spielen (oder Klavier klimpern, ich hab gestern Freundinnen gezeigt, wie man was wohlklingendes spielen kann, ohne Klavier spielen zu können)

168. Washi Tape auf der neuen bujo seite

169. Tanzen

170. Selbstausgedachte Melodien summen und dazu absolute Nonsentexte singen

171. mein Instrument einfach nur spielen, ohne Übe-Vorhaben/Gelingensdruck

172. eine Runde Computer-Schach und den dabei auf deutlich leichter einstellen als sonst

173. Lieblingsmusik laut hören

174. Etwas kreatives machen: bei mir nähen, plotten, 3D Druck

175. Einen Videospaziergang machen (also dabei mitfilmen und danach zusammenschneiden)

176. lachen, bis der Bauch schmerzt

177. Journaling

178. Musik

179. Witze machen

180. ein Bild auf dem Becoming Board austauschen

181. fotografieren

182. Briefe und Karten per Hand schreiben

183. Von einem tollen Lied im Radio überrascht zu werden

184. Weekly auf Doppelseite malen

185. Eine Idee umsetzen

186. Eine Idee haben

187. Ein Lied summen

Menschen & Verbundenheit

188. wenn dich Babys anlachen

189. wenn mich mein Neffe bei jedem Besuch sekundenlang fest umarmt, obwohl wir uns nur ein paar Mal pro Jahr sehen

190. ein mehrgängiges Menü für Gäste planen und den Tisch festlich decken

191. mich auf englisch unterhalten

192. Händchen halten beim Einschlafen

193. spontan zum Grillen eingeladen werden

194. mit den Kollegen blödeln und so die sozialen Batterien und die Seele auftanken

195. spontan nach der Arbeit mit den Kollegen etwas trinken gehen

196. ein Kompliment zu meinem Styling bekommen

197. einfach schweigend nebeneinander sitzen und lesen - auf der Couch, im Cafe, im Park

198. wenn mir mein Mann morgens meinen ersten Kaffee macht, weil ich vom Bett an den Schreibtisch gefallen bin, keine Zeit dafür hatte und deshalb unleidlich bin

199. wenn mir jemand schreibt, dass er oder sie mit einem meiner Tipps wirklich etwas verändern konnte in seinem Leben

200. wenn Menschen mich mit Freundlichkeit überraschen, mir die Tür aufhalten oder mich in einer Schlange vorlassen - viel zu selten heutzutage, deshalb umso wertvoller

201. die gemeinsame Mittagspause mit Kollegen an dem einen Bürotag pro Woche

202. Wenn jemand nach der Arbeit nach Hause kommt.

203. Tiere streicheln

204. Mit anderen zusammen kochen oder backen

205. Mit meinem Bruder telefonieren und dabei online spielen

206. Filme oder Serien, am Besten mit anderen zusammen schauen

207. Lachen aus vollem Herzen,allein oder auch in der Öffentlichkeit

208. Jemandem helfen

209. Ein kurzes Gespräch mit Fremden

210. Telefonat mit einer Freundin

211. ein Kompliment machen

212. (m)einem Kind ein Buch vorlesen

213. Umarmungen

214. Hunde

215. ein aufrichtiges Danke bekommen

216. Nachrichten von Freunden

217. mit Freunden treffen

218. Babykuscheln

219. Kindergeplapper

220. Morgens mit meiner Katze draußen auf der Gartenbank zusammen sitzen

221. Telefonkonferenz mit Katze auf dem Schoß durchführen

222. Angelächelt werden

223. Ein Kompliment bekommen

224. Kindergarten

225. Die Freude im Gesicht anderer sehen, welche ich herbeigeführt habe

Schönheit & Ästhetik

226. kleines, indirektes, buntes Licht am Abend

227. Farbe, knallig, Fuchsia, Royalblau, Nachtblau... und obendrauf ein bisschen Glitzer - ganz egal, ob in der Kleidung, Accessoire oder meinen Planungstools

228. Lippenstift in der perfekten Farbe

229. mit einem richtig guten Füller schreiben und meine wunderschöne Handschrift bewundern

230. bunte Kissenhüllen fürs Sofa - und die immer mal wieder neu

231. ein Prisma ins Fenster hängen und sich über die Lichtreflexe freuen

232. eine kleine Discokugel aufhängen und sich über die Muster an der Wand freuen

233. Bei Regenwetter meinen knallgelben Regenmantel tragen

234. Neues September Outfit.

235. Schöne Schatten fotografieren und digital sammeln

236. Nägel schön lackieren

237. Im Bild-Kalender den nächsten Monat umblättern

238. Die Jahrerszeiten Deko aufbauen

239. roter Lippenstift

240. einer Kerzenflamme zuschauen

241. Zeit für ein richtiges Make up nehmen

242. Schöner Nagellack

243. Glitzer

244. Kaleidoskope

245. Zum Beginn eines neuen Monats hänge ich immer neue Kinderzeichnungen auf. Thematisch passend, aber im Vorjahr gebastelt.

246. Mit meinem Lieblingsstift schreiben

247. Schöne Stifte in tollen Farben benutzen

248. In meinen Lieblingsklamotten, die Straße entlang zu gehen

Entdecken & Sammeln

249. Beim einkaufen immer ein Obst oder Gemüse mitnehmen, das ich noch nicht kenne

250. durch meinen Wohnort spazieren, aber nur dort abbiegen, wo ich noch nie war

251. durch TK Maxx stöbern - der einzige Laden, bei dem mir nichts passt und ich am Ende trotzdem nie frustriert bin, weil die Sachen so ungewöhnlich sind, dass sie einfach Spaß machen

252. Second Läden finden und durchstöbern

253. meine Bullet Journals der letzten Jahre durchblättern und in Erinnerungen schwelgen

254. meine Erinnerungsbox öffnen und die Bilder, Mitbringsel, Reisetagebücher und Accessoires ansehen, die mein Praktikum in Norwegen, meine Arbeit in Tunesien und auf Gran Canaria und meine Hochzeit dokumentieren

255. Bücher umräumen, so dass die aus der zweiten Reihe vorne stehen - das ist, als würde ich sie ein zweites Mal kaufen

256. Überraschungsboxen oder Wundertüten kaufen - auch wenn der Inhalt vermutlich Schrott ist, nur der Vorfreude wegen

257. Fund in einer Verschenkekiste

258. Ich liebe schöne Sprüche und Zitate. Manchmal finde ich etwas, das ich in mein "Journal der positiven Gedanken" eintrage oder einklebe. Und an Tagen, die mal nicht so rund laufen, blättere ich dann gerne durch eben dieses Büchlein.

259. Digital in den Fotos blättern und die Highlights in einen Jahres Ordner verschieben

260. Eine Sammlung ergänzen: z. B. ein Buch einer Reihe, ein Quiz einer Quiz Reihe, ein Spiel mit einer Erweiterung

261. Pflanzen beim Wandern oder Spaziergang mit der App bestimmen und dort als Beobachtung dokumentieren

262. Foto von Schmetterling oder Hummel machen

263. Window Shopping

Quatsch, Freiheit & kleine Abenteuer

264. einen Ausflug oder eine Abendveranstaltung einfach mitten in der Woche

265. als Erwachsener auf einem Kinderspielplatz toben

266. Hula Hoop, auch wenn das nur in eine Richtung richtig klappt

267. Tagträume: Langweilige Tätigkeiten im Haushalt erledige ich als Spionin oder Prinzessin Undercover

268. Beim Gehen nicht auf die Linien zwischen dem Pflaster treten und sich so wieder wie ein Kind fühlen

269. spontan nach der Arbeit in die Stadt fahren (und in 9 von 10 Fällen in der Buchhandlung enden), einfach "weil ich ja eh schon in der Stadt bin"

270. Vorfreude zelebrieren, selbst wenn nicht klar ist, ob wirklich eintritt, worauf ich mich freue

271. beim Spaziergang auf dem Bordstein oder einem umgestürzten Baumstamm balancieren

272. Luftpolsterfolie zum Platzen bringen

273. im Restaurant die Kellnerin/den Kellner für mich wählen lassen, wenn ich mich mal wieder zwischen 3 Dingen nicht entscheiden kann

274. wenn ich im Bus mit einem Kleinkind Faxen mache, das mir zufällig gegenüber sitzt

275. bewusst im Bett arbeiten, wenn mir danach ist - auch wenn das gegen alle Schlaftipps verstößt

276. Bei schönem Wetter und offenem Fenster im Auto sehr laut die Lieblingsmusik hören und (falsch) mitsingen

277. Albern sein

Den Alltag leichter machen

278. in der Monats- oder Wochenplanung mindestens eine schöne Sache einplanen, bevor ich die Verpflichtungen sortiere

279. Ambience-Video, mit denen ich mich besser konzentrieren und zugleich in andere Welten reisen kann

280. freundlich, aber klar Nein sagen

281. Im Stehen arbeiten und dabei das Balanceboard als Kreisel benutzen

282. meine Komplimente-Liste führen (und lesen!), wann immer jemand etwas Nettes zu mir sagt

283. schöne Momente im BuJo festhalten, um sie in 5 oder 10 Jahren noch mal zu erleben, wenn ich darin stöbere

284. den Thermomix benutzen, obwohl ich ein einfaches Rezept genauso gut auf dem Herd zubereiten können - fühlt sich nach echtem Luxus an

285. wenn ich im Stehen arbeite, den Igelball unter den Fußsohlen herumrollen

286. das Klappern meiner Fidget-Schnecke - für andere maximal nervig, für mich die perfekte Frequenz, um mich zu fokussieren

287. Bibi-Blocksberg-Hörspiele hören beim Putzen oder spazieren gehen

288. Bücher ohne schlechtes Gewissen abbrechen, wenn sie nach 50 Seiten immer noch nicht begeistern

289. die Befriedigung, wenn jemand etwas braucht und ich es aus meiner Sammlung der "Kann man sicher noch mal brauchen"-Dinge ziehen kann, die alle immer belächeln

290. meine mechanische Tastatur - auch wenn sie höllisch laut ist

291. beim Telefonieren ein seichtes Handyspiel spielen - so kann ich mich viel leichter auch auf lange Gespräche fokussieren

292. Planoid, Tody, TickTick - Solche Apps machen das Leben leichter und bunter.

293. Noise cancelling Kopfhörer

294. Outfit planen und dokumentieren mit App

295. Essen tracken mit App

296. Bewegung trackem mit Uhr und App - also hier die Statistik und Daten dokumentieren und analysieren.

297. morgens direkt Betten machen

298. staubsaugen (schnell, aber so befriedigend)

299. Wenn ich die Küche abends kurz noch aufräume, sodass für morgens alles parat steht.

300. Eine nervige Aufgabe abschließen

301. Leere Körbe nach einem Wäschetag

302. Sachen weit vor der Deadline erledigen

303. Kindergeburtstagsgeschnenke in Form von Gutscheinen immer zu Hause haben (nicht für meine Kinder) und bei Einladung sofort zu verpacken

304. eine Veränderung sehen, die man selbst initiiert hat

305. etwas schaffen von dem man vor kurzem noch dachte, dass es nicht möglich ist

306. im Flow arbeiten

307. ausmisten

308. das Gefühl nach einem Großputz

309. Wochenplanung vollenden

310. an ein to do setzen egal wie klein

311. Ein ta da posten