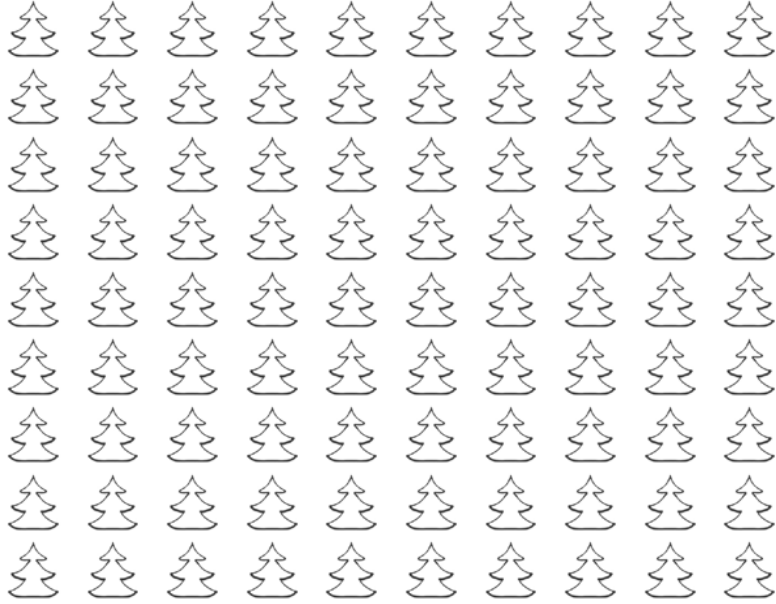


Das Leben ist zu kurz für später

Der Adventskalender für weniger Stress in der Weihnachtszeit









Wie viele Weihnachten hast du schon erlebt?

Male die Anzahl der Weihnachtsbäume aus.



Das sind schon einige, oder?

Du hast also ausreichend Erfahrung gesammelt und erlebt,
wie es ist, sich stressen zu lassen.

Das brauchst du in Zukunft nicht mehr!

Genieß jedes einzelne Weihnachten, das noch vor dir liegt.



2







Stellen wir uns vor, dieses Jahr wäre dein letztes Weihnachten. Würdest du eher

☐ Plätzchen essen

☐ Diät halten

☐ allein mit deinen Liebsten feiern

☐ einen Marathon starten, um alle Verwandten abzuklappern

☐ etwas zu essen bestellen

☐ stundenlang in der Küche stehen

Was spricht dagegen, zu tun, was du willst?



3







Um dich beim Adventssingen nicht zu blamieren, hier zur Auffrischung der Text von *Stille Nacht, heilige Nacht*:

- * *Stille Nacht, heilige Nacht! Alles schläft, einsam wacht
nur das traute hochheilige Paar, holder Knabe im lockigen Haar,
schlafe in himmlischer Ruh', schlafe in himmlischer Ruh'!*
- * *Stille Nacht, heilige Nacht! Hirten erst kundgemacht
durch der Engel Halleluja, tönt es laut von ferne und nah:
Jesus, der Retter ist da, Jesus, der Retter ist da!*
- * *Stille Nacht, heilige Nacht! Gottes Sohn, o' wie lacht Lieb' aus
deinem göttlichen Mund, da uns schlägt die rettende Stund,
Jesus in deiner Geburt, Jesus in deiner Geburt!*



4







Die einzig sinnvolle Diät, die du in
der Weihnachtszeit halten solltest,
ist folgende:



Verboten sind:

Ärger, Sorgen, Groll, negative Menschen, selbstgemachter Stress



Erlaubt sind:

Lachen, Genuss, geliebte Menschen,
selbstgemachte und/oder gekaufte Plätzchen



5



