

# 30 Ideen zum Wohlfühlen für Introvertierte zu Hause



1. Schau einen Film aus deinem Geburtsjahr.
2. Lass dich von Solfeggio Frequenzen in andere Sphären tragen.
3. Absolviere eine Online-Yoga-Stunde.
4. Schreib 3 Postkarten an Freunde und Verwandte
5. Schnapp dir Kuscheldecke, heißen Tee, Kerzen und das Buch, das du schon ewig lesen wolltest.
6. Schreibe 30 Dinge auf, für die du dankbar bist.
7. Bestell Essen von deinem Lieblings-Lieferservice.
8. Schau die jeweils erste Folge von 2 Serien, die dich eigentlich gar nicht interessieren und lass dich überraschen.
9. Schau dir einen inspirierenden Ted Talk an.
10. Beginne deinen Tag mit einer Journaling Session von 20 Minuten.
11. Übe eine geführte Meditation aus.
12. Höre ein Album, das du als Teenager geliebt hast.
13. Gönn dir etwas Wohltuendes beim Online Shopping, z. B. eine Tageslichtlampe, ein Massagekissen, ein Kerzenset ...
14. Räum 30 Minuten lang etwas auf. Dein Bücherregal, die Kramschublade im Bad, dein E-Mail-Postfach ...
15. Hör dir einen Podcast an und mach dabei Stretchübungen.
16. Bereite dir dein Lieblingsdessert zu.
17. Lies die neuen Artikel deiner Lieblingsblogs und hinterlasse einen netten Kommentar.
18. Gönn dir ein Spa-Programm in deinem eigenen Badezimmer.
19. Spiele ein Gesellschaftsspiel oder mach ein Puzzle.
20. Schau dir alte Fotos an. Vielleicht wird es auch Zeit für eine Fotowand?
21. Beschäftige dich mit einer Persönlichkeitstheorie, z.B. Enneagram, Human Design oder Big Five.
22. Überleg dir, was deine Ziele in den kommenden 5 Jahren sind. Pack auch ein paar utopische mit drauf.
23. Male ein Mandala oder designe ein Tattoo oder Henna.
24. Dekoriere ein Zimmer um.
25. Lerne eine spirituelle Praxis wie Reiki, Tarot, Heilsteine oder Visualisieren.
26. Fordere dein Denken mit Schach, Sudoku, Kreuzworträtseln ...
27. Schau deinen Lieblingsfilm zu einem Glas deines allerliebsten Getränks.
28. Melde dich bei einer lieben Person, bei der du dich schon lange nicht mehr gemeldet hast.
29. Schreibe mindestens 15 tolle Dinge auf, die du in deinem Leben erreicht hast.
30. Mach heute komplett Internet-frei und wiederhole die schönsten Dinge auf der Liste.