NIMO_NOTES

Kleine Hygge-Momente

Deine Wohlfühl-Checkliste für gemütliche Tage, kleine Pausen und ein Zuhause, in dem du gern ankommst.

1. Zuhause zum Wohlfühlort machen

☐ Warmes Licht – Lieber mehrere kleine Lichtquellen als grelles Deckenlicht nutzen.
☐ Lieblingsplatz – Eine Decke, ein Kissen und ein Buch oder eine Zeitschrift bereitlegen.
☐ Wohlfühlatmosphäre – Mit natürlichen Farben, Textilien und kleinen saisonalen Akzenten arbeiten.
☐ Frische Luft – Mehrmals am Tag kurz stoßlüften und den Raum wieder gemütlich machen.
☐ Mini-Aufräumrunde – Eine kleine Fläche freiräumen – ganz ohne den Anspruch, alles perfekt zu machen.

2. Kleine Rituale für zwischendurch

☐ Bewusste Teepause – Ein warmes Getränk zubereiten und es für ein paar Minuten in Ruhe genießen.
☐ Einmal tief durchatmen – Schultern lockern, langsam ausatmen und kurz bei dir ankommen.
☐ Musikmoment – Ein Lieblingslied auflegen – gern auch eins, zu dem du kurz durchs Zimmer tanzt.
☐ Gedanken sammeln – Drei schöne oder hilfreiche Dinge des Tages notieren.
☐ Feierabend-Signal – Mit einer kleinen Routine den Übergang vom Müssen zum Dürfen markieren.

3. Licht, Luft und Bewegung

☐ Tageslicht tanken – Eine kurze Runde draußen einplanen, wann immer es in den Tag passt.
☐ Bewegung ohne Leistungsdruck – Ein paar Schritte mehr gehen, dich strecken oder sanft mobilisieren.
☐ Draußen hinschauen – Farben, Geräusche und den Wechsel der Jahreszeit bewusst wahrnehmen.
☐ Kleine Pause – Zwischen Aufgaben kurz aufstehen und den Blick vom Bildschirm lösen.

4. Nähe und schöne gemeinsame Zeit

☐ Kontakt halten – Einer Freundin eine Nachricht schicken oder kurz anrufen.
☐ Gemeinsam genießen – Eine Suppe, einen Snack oder ein Lieblingsessen miteinander teilen.
☐ Familienmoment – Eine kleine Aktivität anbieten – ohne dass alle begeistert mitmachen müssen.
☐ Aufmerksamkeit schenken – Beim Gespräch das Handy beiseitelegen und wirklich zuhören.

5. Essen und Trinken, das gut in den Tag passt

☐ Etwas Wärmendes – Eine Suppe, Ofengemüse oder einen würzigen Tee auf den Speiseplan setzen.
☐ Einfach vorbereiten – Gemüse schneiden oder eine Mahlzeit für den nächsten Tag mitdenken.
☐ Genug trinken – Wasser oder ungesüßten Tee griffbereit hinstellen.
☐ Kleine Genuss-Pause – Obst, Nüsse oder einen Lieblingssnack bewusst statt nebenbei essen.

6. Selbstfürsorge und Abendruhe

☐ Runterfahren – Eine wiederkehrende Abendroutine finden, die sich angenehm anfühlt.
☐ Bildschirm-Pause – Vor dem Schlafengehen eine Weile ohne Scrollen verbringen.
☐ Wärme genießen – Warme Socken, eine Wärmflasche oder ein Fußbad wählen.
☐ Pflegezeit – Gesicht eincremen, Lippen pflegen oder einfach in Ruhe duschen.
☐ Etwas Aufbauendes – Ein paar Seiten lesen oder Musik hören, statt noch eine Aufgabe zu erledigen.

Kleine Erinnerung: Hygge ist kein weiteres To-do. Such dir nur das aus, was dir gerade guttut. Ein einziger schöner Moment zählt bereits.

7 Tage, 7 kleine Anker

Du musst nicht alles abhaken. Wähle pro Tag ein oder zwei Ideen und mach daraus deine eigene gemütliche Woche.

Montag – Sanft hineingleiten

☐ Morgens – Mit einem freundlichen Gedanken in den Tag starten.
☐ Tagsüber – Eine kurze Runde an der frischen Luft drehen.
☐ Abends – Etwas Einfaches und Wärmendes essen.
☐ Für dich – Zehn Minuten ohne Aufgabe oder Bildschirm genießen.

Dienstag – Ein bisschen Leichtigkeit

☐ Morgens – Dich kurz strecken und bewusst ruhig atmen.
☐ Tagsüber – Eine kleine Pause zwischen zwei Terminen schützen.
☐ Abends – Deinen Lieblingsplatz herrichten und Musik anmachen.
☐ Zuhause – Nur eine kleine Ecke ordnen – dann ist Schluss.

Mittwoch – Gemeinsam statt nebenbei

☐ Tagsüber – Einer lieben Person eine Nachricht schicken.
☐ Abends – Zusammen etwas kochen oder eine Kleinigkeit teilen.
☐ Familie – Eine Frage stellen, auf die mehr als „Ja“ oder „Nein“ passt.
☐ Genuss – Nach dem Essen noch ein paar Minuten zusammensitzen.

Donnerstag – Zeit für dich

☐ Morgens – Den Tag mit einem Satz beginnen, der dir Mut macht.
☐ Tagsüber – Eine Sache bewusst langsamer erledigen.
☐ Abends – Ein warmes Bad oder eine entspannte Pflegeroutine wählen.
☐ Ruhe – Ein Kapitel lesen oder dein Lieblingsalbum hören.

Freitag – Den Alltag ausklingen lassen

☐ Morgens – Mit fünf Minuten sanfter Bewegung starten.
☐ Tagsüber – Nicht jede freie Minute mit Aufgaben füllen.
☐ Abends – Film, Serie oder Spiel aussuchen und Snacks bereitstellen.
☐ Feierabend – Eine kleine Sache feiern, die diese Woche gut gelungen ist.

Samstag – Frische Ideen sammeln

☐ Vormittags – Über den Markt schlendern oder saisonale Blumen mitbringen.
☐ Zuhause – Mit Kissen, Decke oder frischen Farben eine kleine Veränderung schaffen.
☐ Bewegung – Einen längeren Spaziergang oder eine kleine Entdeckungstour machen.
☐ Essen – Etwas Leckeres vorbereiten, das auch morgen noch schmeckt.

Sonntag – Auftanken und vorausblicken

☐ Vormittags – Draußen eine Runde drehen und den Kopf frei bekommen.
☐ Nachmittags – Mit Tee, Buch und Decke eine echte Pause machen.
☐ Abends – Drei gute Momente der Woche festhalten.
☐ Ausblick – Zwei kleine Wohlfühl-Termine für die nächste Woche eintragen.

Mein persönliches Hygge

Diese drei kleinen Dinge tun mir gut. Ich möchte sie mir öfter gönnen:

1. _____
2. _____
3. _____