



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

24

KLEINE
ÜBERRASCHUNGEN
FÜR MICH
UND ANDERE!

M O M E N T E

Jeder Tag besteht aus aneinander gereihten Momenten. Wir haben es in der Hand, manche dieser Momente wie Perlen auf unsere Lebensschnur zu fädeln.

Lassen Sie sich in den Adventwochen jeden Tag zu einer kleinen Überraschung einladen. Sie lesen den Satzanfang und ergänzen ganz spontan – persönlich für sich – am besten morgens, wenn andere das Adventtürchen öffnen! ;-)

Abends können Sie vergleichen:
Wie klingt der Satz jetzt? Was ist passiert?
Ein Satz und die entsprechende Handlung – immer nur für diesen Tag!



01

LÄCHELN

Ich lächle mir
im Spiegel zu
und ...

(z.B. denke mir,
„So schöne braune
Augen!“ oder verspreche
mir, heute was besonders
Schönes zu entdecken.)

W



02

GENUSS

Ich genieße
jeden Bissen, den
ich zu mir nehme
und ...

hw



03

SPÜREN

Ich spüre für ein paar Minuten das Wetter in meinem Gesicht und ...

hw



04

FREUND/IN

Ich bin mir meine
beste Freundin,
mein bester
Freund und ...

hw

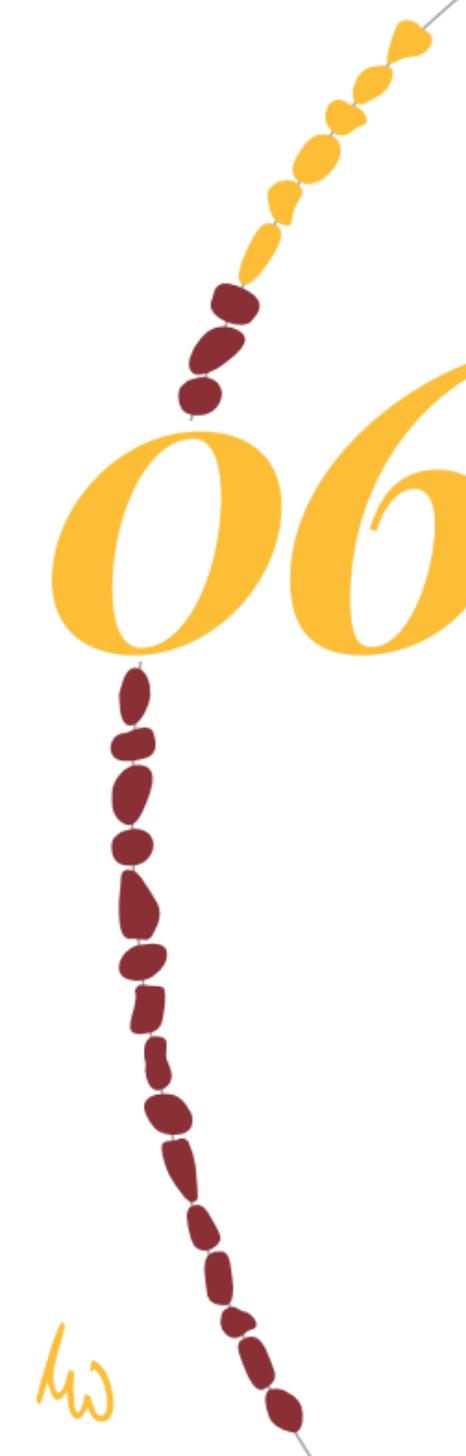


05

AUSREDEN

Ich verzichte
auf Ausreden/
Notlügen und ...

hw



06

B E O B A C H T E N

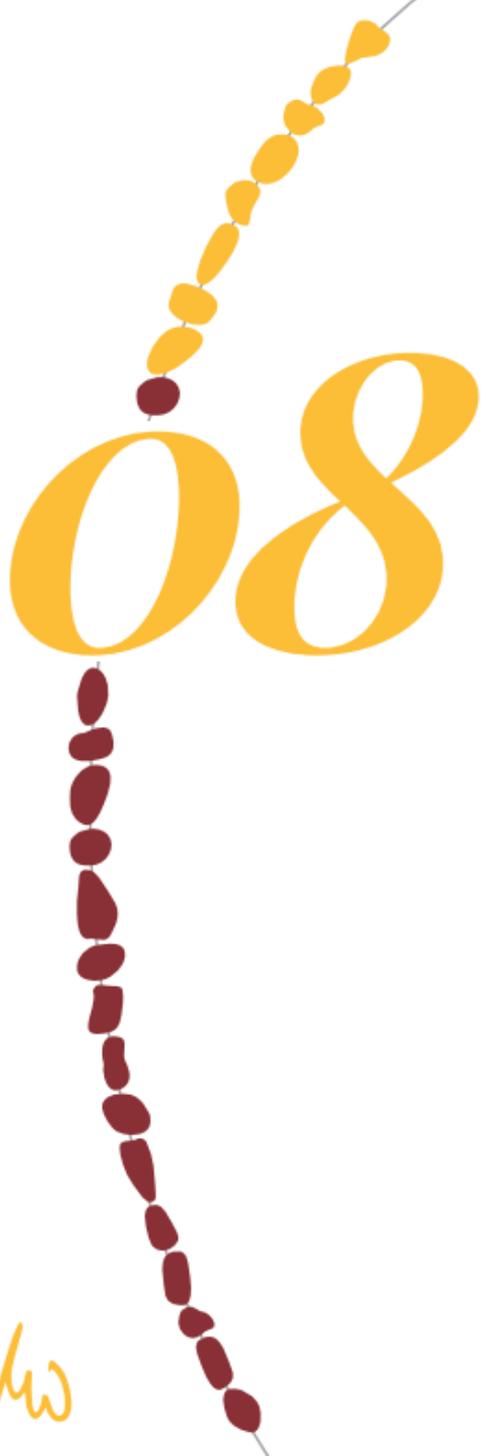
Ich beobachte
Kinder und ...

hw



07 ERWARTUNG

Ich erwarte
nichts, ich
befürchte nichts
und ...



08

LANGSAM

Ich mache etwas langsam, was ich meist schnell mache und ...

hw



09

VERRÜCKT

Ich erlaube mir
ein paar kleine
Verrücktheiten
und ...

hw



10

VERTRAUEN

Ich vertraue
meiner inneren
Stimme und ...

hw



11

SPRINGEN

Ich springe
einmal über
meinen Schatten
und ...

hw



12

LACHEN

Ich lache über
mich und ...

hw



13

FEIERN

Ich finde einen
Grund zum
Feiern und ...

hw



14

BESONDERES

Ich entdecke
im Vertrauten
was Besonderes
und ...

hw



15

ROUTINE

Ich verabschiede
eine Routine, die
mir mehr schadet
als nützt und ...

hw



16

LEICHTIGKEIT

Ich entscheide
mich für
Leichtigkeit
und ...

hw



17

KÖRPER

Ich frage meinen
Körper, was er
braucht und ...

hw



18

DANKBAR

Ich bedanke
mich für eine
Kleinigkeit
und ...

hw



19

TIEF ATMEN

Ich atme öfter
tief durch
und ...

hw



20

ENTDECKUNG

Ich entdecke
in meinem
Gegenüber Teile
von mir und ...

hw



21

KONSEQUENZ

Ich bin
konsequent
und ...

hw



22

FREIHEIT

Ich entscheide
mich für innere
Freiheit und ...

hw



23

FAUL SEIN

Ich darf ein
bisschen faul
sein und ...

hw



24

G E S C H E N K E

Ich bin bereit für
die Geschenke
des Lebens
und ..

hw



*Ich wünsche Ihnen
freudvolle Weihnachten
und viele „Perlen“-
Momente für 2016!*

Margit Weingast



MARGIT WEINGAST

**BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN**

Dr. Margit Weingast

Eichberg-Trautenburg 115
8454 Arnfels

+43 664 3121836
info@margitweingast.at
www.margitweingast.at