

## *Ideen für langweilige Momente*

*ehrenamtliche Tätigkeiten planen  
Wohnung und Estrich entrümpeln  
einen Brief schreiben  
spielen  
kochen  
meditieren/beten  
lesen  
Videos ansehen  
Pflanzen säen  
ein Fest organisieren  
träumen  
putzen  
lachen  
eine Kerze anzünden  
ein Geschenk vorbereiten  
eine Karte schreiben  
Visionen aufschreiben  
telefonieren  
Kräuter sammeln  
sich selber einen Brief schreiben  
sich entspannen  
Fragen aufschreiben  
bewusst atmen  
Pläne schmieden  
mit dem Spiegelbild sprechen  
unter einem Baum sitzen  
einen Verein gründen  
eine Aktion starten  
Leute beobachten  
lächeln  
eine Geschichte erfinden  
zuhören  
Sprachnachricht versenden  
die nächste Vollmondnacht planen  
eine Reise planen  
einen Überraschungstag planen  
die Sterne beobachten  
Wolken beobachten  
Ideen für langweilige Momente notieren*

*ein neues Hobby suchen  
singen  
in die Badewanne steigen  
handwerken  
spazieren  
duschen  
einen Berg besteigen  
aufräumen  
joggen  
Musik spielen  
in die Natur gehen  
etwas vorlesen  
Seifenblasen pusten  
Musik hören  
eine Party planen  
über Felder springen  
etwas reparieren  
die Wohnung umstellen  
massieren  
Fotos anschauen  
mit sich selbst reden  
Fragen beantworten  
Blumen pflücken  
backen  
blödeln  
Testament schreiben  
einen Kurs besuchen  
durch die Gegend hüpfen  
Tagebuch schreiben  
danken  
Ahnenforschung betreiben  
ein Projekt starten  
etwas verschenken  
tanzen  
ein neues Lebensmotto finden  
einen neuen Tee ausprobieren  
hören, was der Körper sagt  
musizieren  
malen*