

# [co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

						<p>Schreibe deine Lebensgeschichte als Komödie auf </p>
<p>Bedanke dich bei mindestens drei Menschen</p>	<p>Schreibe 12 Gründe auf, warum dir dein Beruf Freude bereitet. </p>	<p>Spreche mit dir fremden Menschen </p>	<p>Schreibe über den Tag deine Gefühle auf, ohne sie zu beurteilen </p>	<p>Sage deinem Partner/ Partnerin, was dir an ihm/ihr gefällt</p>	<p>Gib dir eine Stunde Zeit und frage dich, was willst du wirklich?</p>	<p>Detoxtag: kein Social Media, kein TV</p>
<p>Meditiere: Spüre deinen Herzschlag </p>	<p>Entscheide dich bewusst für die Liebe </p>	<p>Trete in die Haut deines Partners/Partnerin: wie siehst du dich?</p>	<p>Segne alle Menschen, die dir begegnen</p>	<p>Schreibe alles auf, was dir an dir selbst gefällt </p>	<p>Finde min. 8 Gründe, dich zu lieben </p>	<p>Detoxtag: kein Social Media, kein TV</p>
<p>Detoxtag: verzichte heute auf Kaffee oder Schwarztee</p>	<p>Triff heute einen Freund, den du lange nicht gesehen hast</p>	<p>Entscheide dich jede Stunde bewusst für die pralle Lebensfreude</p>	<p>Bitte einen guten Freund, dir zu sagen, was er an dir mag</p>	<p>Meditiere 3 x 5 Minuten: einatmen – ausatmen </p>	<p>Beschenke dich heute </p>	<p>Detoxtag: kein Social Media, kein TV</p>
<p>Freue dich bewusst über alles, was du hast</p>	<p>Schreibe an dein jetziges Ich aus der Sicht deines späteren Ichs </p>	<p>JETZT komme immer wieder zurück ins Jetzt</p>	<p>Was wünschst du dir von deinem Partner/Partnerin? Gib genau das </p>	<p>Detoxtag: Mache heute einen Fastentag – esse nichts</p>	<p>Von was hast du als Kind geträumt? </p>	<p>Detoxtag: kein Social Media, kein TV</p>
<p>Gehe spazieren, genieße das Wetter, egal wie es ist</p>						

November 2020