

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

	Rufe deine Eltern an und bedanke dich bei ihnen für dein Leben 	Dich belastet etwas? Schreibe alles auf und verbrenne es 	Meditiere: alles ist mir gegeben 	Lese ein Buch	Was sind deine schönsten Erlebnisse des Tages?	Gehe früh ins Bett
Feiertag. Feiere deine Erfolg und (angebliche) Misserfolge	Lege ein Sparschwein an für deine schönsten Erlebnisse 	Bitte heute um Hilfe, wenn du Hilfe brauchst	Mache heute bewusst etwas anderes als sonst 	Achte besonders auf deine Gedanken	Entscheide dich jede Stunde erneut für die Lebensfreude	Sprich offen über deine Gefühle
Heirate dich selbst 	Verschenke heute einen Blumenstrauß 	Detoxtag: verzichte auf TV	Meditiere: Om (das kosmische Ja) 	Sei ein Vorbild für andere	Schreibe drei Punkte auf, die dich hoffnungsvoll machen 	Sei aktiv, gehe raus in die Natur
Stehe besonders früh auf; genieße die morgentliche Ruhe	Meditiere: ich bin dankbar für meinen Körper 	Was sind deine drei größten Bedürfnisse? Erfülle sie dir selbst.	Meditiere: ich bin smart, schön und erfolgreich 	Sei aktiv, bewege dich	Nimm dir Zeit, für das was dir wirklich wichtig ist	Male heute deinen Lieblingsbaum
Probiere etwas Neues aus	Frage nach Witzen, erzähle Witze	Geh heute bewusst ein Risiko ein				

September 2020