

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

gehe alleine spazieren
und spreche
mit dir selbst

Nehme Dir morgens 15 min.
und bedanke dich für alles,
was dir einfällt

Tagesmantra:
»Ein erfüllter Tag!«

Rufe eine Freundin an
und mache ihr
5 Komplimente

Trinke heute bewusst
2 l reines Wasser

Verteile heute Geschenke:
in jedem Wort,
in jedem Gedanken

Gehe alleine spazieren
und unterhalte dich
mit den Bäumen

Nehme morgens eine kalte
Dusche - für den Rest der
Woche

Du bist im Unfrieden
mit jemanden?
Heute ist der perfekte Tag
für einen Anruf

Tagesmantra:
»Ich bleibe bei mir«

Breche heute bewusst aus
deiner Routine aus

Kaufe Dir selbst einen
großen Strauß Blumen

Räume auf!
Entleere Deine Wohnung

Meditiere heute über die
Frage, wer bin ich?

Betrachte die Blumen
min. 15 Minuten

Schreibe und verschicke
selbstgemachte
Weihnachtskarten

Tagesmantra:
»alles ist richtig,
so wie es ist«

Sei heute in allem
ein Vorbild für andere

Mache Dir heute selbst ein
Geschenk

Putze heute voller Freude
Deine Wohnung

Mache den ganzen Tag
nichts, wirklich nichts

Spreche innerlich mit Deiner
Mutter, stelle Fragen
und höre was sie sagt
21.12.2020

Gehe heute bewusst
ein Risiko ein

Tagesmantra:
»Ich bin Liebe«

Entscheide Dich für Liebe
und liebe alles, was heute
passiert
24.12.2020

Entscheide Dich für Liebe
und liebe alles, was heute
passiert
25.12.2020

Entscheide Dich für Liebe
und liebe alles, was heute
passiert
26.12.2020

Lese heute ein gutes Buch

Meditiere über Deine
Sehnsüchte für das
kommende Jahr

Schreibe alles auf, was Du
hinter Dir lassen willst
und verbrenne es
31.12.2020

Dezember 2020