

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

					<p>Schreibe deine Wünsche für 2021 auf – und verbrenne sie</p> 	<p>Rufe mindestens drei alte Freunde an</p> 
<p>mache einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur</p>	<p>starte in den Tag mit einem sauberen, leeren Schreibtisch</p>	<p>schreibe Neujahrgrüsse so viel zu willst</p> 	<p>Beschenke jemanden</p> 	<p>Meditiere 3 x 5 Minuten: einatmen – ausatmen</p> 	<p>Nimm dir heute abend Zeit und lese ein gutes Buch</p>	<p>Detoxtag: Esse heute nur einmal</p> 
<p>Gönne dir eine Leerstunde genieße Leere</p> 	<p>Segne alle Menschen, die dir begegnen</p> 	<p>Schreiben 7 Gründe auf, wofür die heute dankbar bist</p>	<p>Sprich heute einen fremden Menschen an und unterhalte dich mind. 15 Min.</p>	<p>JETZT komme immer wieder zurück ins Jetzt</p> 	<p>Schenke dir heute selbst einen Blumenstrauss</p> 	<p>Schicke drei Menschen Postkarten</p>
<p>Gönne dir eine Denkstunde</p>	<p>Höre heute bewusst eine Stunde Musik</p>	<p>schau bewusst in den Himmel</p>	<p>Sage einem Freund, was du an ihm magst</p>	<p>Meditiere 3 x 5 Minuten: einatmen – ausatmen</p>	<p>setze Samen in die Erde und pflege sie</p>	<p>mache einen langen Spaziergang, spreche mit den Bäumen und mit dir</p>
<p>Tue einen halben Tag nichts</p>	<p>Höre bewusst eine Stunde die Stille</p>	<p>Sage heute mindestens drei Menschen etwas Schönes über sie</p>	<p>Mache heute etwas, was du schon immer mal machen wolltest</p>	<p>Meditiere 3 x 5 Minuten: einatmen – ausatmen</p>	<p>Fang den Morgen an mit einer kalten Dusche</p>	<p>koche heute dein Lieblingsessen</p>

Januar 2021