

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Schreibe einen Brief  
(kein mail)  
an einen Freund



Entscheide dich bewusst  
für die Freude, min.  
1 x in der Stunde



Segne alle Menschen,  
die dir begegnen

Nehme einen Konflikt und  
suche das Positive  
im Anderen

Räume deine Wohnung auf

Dich belastet etwas?  
Schreibe alles auf und  
verbrenne es



erzähle den Bäumen  
von deinem Leben

Detoxtag:  
lasse alle überflüssigen  
Worte weg

Entscheide dich bewusst  
für die Liebe



Gehe heute bewusst  
ein Risiko ein



JETZT  
komme immer wieder  
zurück ins Jetzt



Gib mindestens 10 Sachen  
aus deiner Wohnung weg

Räuchere deine Wohnung

Valentinstag  
Wähle ein Person für die  
kommende Woche



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Valentinswoche: mache sie  
glücklich, ohne dich als  
Geber zu zeigen



Schreibe deine Erfahrung  
der letzten Woche auf



Was wolltest du immer  
schon mal machen?  
Mache es!

Tagesmantra:  
»Ich liebe die Liebe«



Probiere etwas Neues aus

Höre auf deinen Herzschlag  
und fülle den Raum mit ihm  
min. 5 Min.



Breche heute bewusst aus  
deiner Routine aus

Detox: verzichte heute auf  
Social Media

Beschenke dich selbst!



Februar 2021