

[co:coa] just be happy

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	Gönne dir einen Frühlingsblumenstrauß 	Spaziergangsmeditation pro Schritt: Ja zum Leben, danke für's Leben 	Koche abends dein Lieblingsessen 	Einsamkeit? Sprich mit dir selbst als die beste Freund*in	Nimm dir heute abend Zeit nur für dich und deine Schönheit 	Bedanke dich für alles, was du hast morgens & abends ca. 15 Minuten
Geh raus in die Natur 	wiederhole jede Stunde: ich vertraue dem Leben	Schreib dein Leben in eine dramatische Geschichte 	Schreib dein Leben in eine lustige Geschichte 	Überrasche eine Freund*in mit einem Mittagessen im Park 	Schreibe alles auf, was du gerne loslassen willst – und verbrenne es 	Detox: kein TV
Beschenke dich selbst! 	Höre deine Lieblingsmusik und singe laut mit 	Tanze min. 45 Minuten 	Spiegelmeditation: Dein Name, ich liebe dich, ich bin bereit, dich zu lieben 	Sage deinem Vater, was du ihm immer schon mal sagen wolltest (in Gedanken)	wiederhole jede Stunde: ich habe nichts zu befürchten	Träume, wie du dein Leben gerne hättest 
Meditiere heute 30 min. mit einer Blüte 	Sage deiner Mutter, was du ihr immer schon mal sagen wolltest (in Gedanken)	Erzfeind? Versetze dich in seine Lage und ...	Es tut mir leid, ich liebe dich, bitte vergib mir, ich danke dir.	Wer oder was macht dich wütend? Erkenne deinen Anteil	Finde drei Möglichkeiten, wo du dich selbst belügst	Handyfreier Tag
Besuche heute einen Ort in der Natur, den du nicht kennst 	Danke. Jede halbe Stunde. 	Rufe einen alten Freund an 	Mache einen intelligenten Aprilscherz			

März 2021