

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

				Heute ist Lachen Pflicht!	Gedenke heute all dem Leid in der Welt 	Schreibe für 20 Min. das, was du loslassen willst, verbrenne es 
HEUTE beginnt dein neues Leben	Entscheide dich für die Fülle	Bedanke dich bei all dem Guten, was du hast	Mache heute mind. 3 Menschen Komplimente 	Singe ein Matra	Erforsche heute deine Wut 	Meditiere, wer ist wütend? 
Beschenke die Personen, auf die du wütend bist 	Es tut mir leid, ich liebe dich, bitte vergib mir, ich danke dir.	Gehe heute bewusst ein Risiko ein	Gehe heute Wege, die du noch nie gegangen bist	Meditiere 3x5 Min. wem solltest du vergeben? 	Schenke dir Blumen 	Mache einen ausgedehnten Spaziergang in der Natur 
Detox social media	Stehe morgens auf, und bedanke dich, gehe ins Bett und bedanke dich	Rufe heute einen Freund an, den du lange nicht gesprochen hast 	Breche heute bewusst aus deiner Routine aus	Sei heute in deinem Handeln ein Vorbild für andere	Komme immer wieder ins JETZT zurück 	pflanze Samen und pflege sie 
Tue heute nichts, wirklich nichts	Gehe abends nochmals spazieren	Schreibe an dein jetziges Ich aus der Sicht deines späteren Ichs 	Gönne dir heute etwas Besonderes	Meditiere morgens und abends je 20 Minuten 	Schreibe all das Positives des Monats auf 	

April 2021