

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Lesen ein gutes Buch

Tue nichts –
genieße die Leere

Bedanke dich bewusst
für alles, was dir heute
begegnet

Agiere wie den Vater
den du gerne gehabt hättest

5x täglich 5 Minuten
höre und fühle deinen
Herzschlag

Tagesmantra:
om shanti om
(innerer Frieden)

Verschicke heute min.
5 Postkarten
an dir liebe
Menschen

Schreibe eine
Liebeserklärung an
deine Mutter

Erinnere dich an all
das Gute in deiner Mutter

Heute ist ein guter Tag
für etwas Neues

Gehe heute Wege, die du
sonst nicht gehst

Ein Tag der Offenheit:
sag alles,
was dir schwerfällt

Tagesmantra:
sheevo hum (ich bin alle
Möglichkeiten)

Bewege dich,
gehe heute joggen

Verwöhne
dein/e Partner/in
oder eine Freund/in

Dextos:
kein TV, kein Social Media

Achte auf deine Gedanken

Tagesmantra:
Ja zum Leben.
Danke ans Leben.

Beschenke jemanden,
auf den du wütend bist

Tagesmantra:
karuna hum
(ich bin Mitgefühl)

Kaufe dir selbst einen
Strauss Blumen

Schreibe einen Brief
per Hand

Gehe heute raus
in den Wald

Morgens und Abends:
ich bin dankbar für
.... (je 3)

Abendfrage:
Was hätte ich besser
machen können?

Morgenfrage:
Was würde den Tag
wundervoll machen?

Tagesmantra:
om mani padme hum
(Juwel im Lotus)

Nimm dir Zeit für den
wichtigsten Menschen in
deinem Leben

Detox:
verzichte bewusst
auf Süßes

Detox:
verzichte bewusst
auf Süßes

Starte ein Tagebuch
jeden Morgen Einträgen

MAI 2021