

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

		<p>Jauchze mehrmals am Tag voller Freude richtig laut </p>	<p>Schüttle morgens deinen Körper 10 Minuten</p>	<p>Tanze am Abend für 30 Minuten dich alleine</p>	<p>Schenke dir selbst einen großen Blumenstrauß </p>	<p>Schreibe 12 liebenswerte Punkte an dir auf </p>
<p>Raus in die Natur! </p>	<p>30 Minuten Gehmeditation: Ja (zum Leben), Danke (für's Leben) </p>	<p>Mache heute etwas Verrücktes</p>	<p>Übe dich in Präsenz: JETZT</p>	<p>Mache nach der Arbeit einen langen Spaziergang alleine </p>	<p>Schreibe deinem jungen Ich einen Brief </p>	<p>Versicke heute 3 Postkarten </p>
<p>Digitaler Detox Tag </p>	<p>Faste 16 Stunden</p>	<p>Welchen Schritt kannst du zu deinem wichtigsten Ziel machen?</p>	<p>Breche bewusst aus deiner Routine aus</p>	<p>Helfe einem anderen Menschen </p>	<p>Reinige deine Wohnung mit Salz, Salbei oder Weihrauch </p>	<p>Es tut mir leid, ich liebe dich, bitte vergib mir, ich danke dir. </p>
<p>Digitaler Detox Tag </p>	<p>Achte nur auf Schönheit in allem was dir heute begegnet </p>	<p>Erforsche deine größten Ängste ...</p>	<p>... erforsche ihren Ursprung ...</p>	<p>... umarme sie, sag ja zu ihnen.</p>	<p>... lass all deine Gedanken und Zweifel ruhen ...</p>	<p>... gönne dir heute etwas Besonderes ...</p>
<p>Stille. </p>	<p>Lies ein Buch über die Wunder der Natur </p>	<p>Erfülle dir einen Wunsch </p>	<p>Pflanze einen Baum (als Spende oder real) </p>			

Juni 2021