

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Wie oft bist du nach dem
Fallen wieder aufgestanden?



Traue dich zu vertrauen

Verzichte auf alle Ziele!

Mache alleine
einen Spaziergang
in der Natur



Träume dich in deine
erfolgreiche Zukunft



Wie sieht dein innerer
Beziehungsraum aus?



Schreibe deine Stärken auf
sichtbar für einige Tage



Was ist die Stärke
in deinen Schwächen?



Schreibe alles auf,
für das du dankbar bist



Reinige deine Wohnung
räuchere mit Salbei oder
Weihrauch



Digitaler Detox Tag



Sei großzügig
zu anderen

Verbinde dich heute mit
jedem Menschen,
der dir begegnet

Breche bewusst aus deiner
Routine aus

Meditiere
20 Minuten



Erzähle heute 3 Witze



Es tut mir leid,
ich liebe dich,
bitte vergib mir,
ich danke dir.



Digitaler Detox Tag



Erinnere dich an dein
junges Ich, von was hast
du geträumt?



Verschenke heute etwas

Meditiere mit einer Blüte



Rufe einen
alten Freund/in an

Koche dir dein
Lieblingsessen

Pflanze einen Baum
(als Spende oder real)



Stille.



Verlasse heute deine
ausgetretenen Pfade

Mach heute etwas
Neues und Verrücktes

Geh auf den Kinderspielplatz
schauckeln

Entrümpel Deine Wohnung

Erledige heute das,
was schon lange liegen blieb

Verändere 7 Dinge
in deiner Wohnung

Juli 2021