

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Freude. Genieße den Sommerregen	Erzähle ein Erlebnis aus einem Sommerurlaub deiner Kindheit	Vervollständige (min. 7) Sommer ist ... Sonne ist ... Regen ist	Schau in die Wolken und finde die Geschichte der Figuren	Lege dich auf eine Wiese und träume ... 	Koche für Freunde	Verzichte auf Kaffee, Süß, Alkohol ..
Mache einen Tagesausflug mit dem Fahrrad	Schenke dir einen Blumenstrauß 	Male, zeichne die Blumen 	Sei ein Vorbild für andere 	Erinnere ich an deine größten Kindheitsträume	Schreibe auf, was du heute alles gesehen und erlebt hast 	Spiele: ich sehe was, was du nicht siehst und das ist (Farbe)
Verzichte heute auf Worte. Ein Tag der Stille. 	Starte den Tag mir einer kalten Dusche	Bedanke dich am Abend für alle Erlebnisse des Tages	Erfülle dir selbst ein altes Bedürfnis 	Gehe abends alleine spazieren	Spende heute zwischen 5-20 EUR 	Backe einen Kuchen 
Sonntag: Mache heute wirklich nichts 	Höre auf deinen Herzschlag, jede Stunde für 5 Minuten	Verbringe den Abend mit einem Buch lesend	Rufe eine alte Freund*in an	Verbringe den Abend mit Musik	Erkunde eine neue Gegend in deiner Stadt	Verschenke etwas Altes, was du selbst gerne magst 
Gehe in den Wald, Heidelbeeren pflücken 	Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst	Sprich heute nur Positives und Schönes aus	erzähle dein grösstes Drama als Komödie einem Freund	Meditiere: Om (das kosmische Ja) 	Treffe dich mit Freunden zum Spiel 	Nütze den Tag für eine innere Reinigung
Liebe dich 	Neustart. Altes ist vergangen. Neues kommt.	August 2021				