

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Freude.
Geniesse die Sonnenstrahlen.

Wer beobachtet
deine inneren Worte?

Vertraue Dir, der Situation
und den anderen.

Gib heute einen dir
Unbekannten eine echte
Chance.

Pflege bewusst deine
wichtigsten Beziehungen

Du bist reich!
Schreibe 3 Seiten
über deinen Reichtum

Was immer passiert,
bleibe positiv

Übe deine
100% Verantwortung

Sammele heute
die kleinen Dinge.

Was ist dein Gefühlsziel?

Helfe, wo du helfen kannst.

Ein Tag der Pause

Übe die Pausen im Alltag

Freue dich heute
mit und für Andere

Stell dich auf Empfang ein!
Lass das Gute kommen

Geniesse den Tag in vollen
Zügen!

Übe Freundlichkeit
in Worten und Gedanken

Ehrlichkeit.
Was wolltest du immer schon
mal aussprechen?

Mache einen langen
Waldspaziergang

Was ist das Thema hinter
deinem Problem?

Begehe den Tag, als ob alles
so wäre, wie du willst.

Meditiere, höre auf
deinen Herzschlag

Tanze
wild und ausgelassen

Nimm dir Zeit für das Gefühl,
welches du am meisten
ablehnst

Schenke dir selbst einen
großen Blumenstrauß

Verbringen Zeit mit einem
lieben Menschen

Das Leben
will gelebt werden!

Bleib stehen.
Dreh dich um.
Was siehst du?

Finde 10 Situationen,
die zwar unangenehm, aber
richtig waren.

Meditiere:
ICH BIN.