[co:coa] just be happy

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
					Wer entscheidet?	DETOX ohne social media & ohne Handy
Simples Nichts-Tun. Wirklich nichts.	Mache mindestens heute 3 ernst gemeinte Komplimente	Rufe eine alte Freundin an	3 x 5 Minuten Meditation	Schreibe abends die Schönheiten auf, die dir begegneten	Gib dir heute einen freien Freitagnachmittag	Schenke dir einen großen Blumenstrauß
DETOX verzichte auf Essen	Mache jede Stunde bewusst 7 Minuten Pause	Lese ein gutes Buch	Welche Geschenk hättest du gerne vom Leben?	Höre bewusst 1 Stunde Musik	Mache einen langen Spaziergang alleine	Pflanze einen Baum
Erzähl dem Wald deine Sorgen	Gehe heute in den Tag, als ob du keine Probleme hättest.	Wiederhole eine Übung, die dir besonders gut tat	Finde 10 Situationen, die dich noch belasten	Erforsche, was belastete dich wirklich?	Erforsche, ist deine Sicht auf die Situation wirklich wahr?	Erforsche das Gegenteil
Erforsche, wie fühlte sich die beteiligten Person(en)?	Lebe! Einfach leben.	Bleib stehen. Sieh den Anderen genau an. Wer steht da?	Gib deiner/m Partner*in genau das, was du dir von ihm/ihr wünschst	Suche das Positive in deinem letzten Konflikt	Nimm dir viel Zeit für einen wichtigen Menschen	Meditiere: Sein
Mach heute einen 100%igen analogen Tag						

Oktober 2021

www.co-coa.org

© copyright: Dr. Sybs Bauer _ co-coa.org _ 2021