

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ruf einen Freund an, den du lange nicht gesprochen hast  | Gegenüberstellung: Ist-Situation und Wunsch  | Meditiere über den Gap von gestern  | Liste Gründe auf, warum du deinen Wunsch nicht willst  | Liste Gründe auf, was du an deiner Ist-Situation liebst  | DETOX Iss nur einmal am Tag  |
| Starte eine neu Routine! | Jeden Morgen kalt duschen | Morgens 15 Min. Bewegung | 1x täglich 15 Min. Mediation  | Verabschiede den Tag als den schönsten deines Lebens  | Mache einen langen Spaziergang im Wald  | Begrüße den Tag als den wichtigsten deines Lebens  |
| DETOX ein Tag der Stille  | Zähle deine Pausen  | Be you – be beautiful  | Verschenke etwas aus deinem Bestand  | Verschenke noch etwas aus deinem Bestand  | Gönne dir einen großen Blumenstrauss  | Mach den Tag zu einem Lesetag |
| Finde das Wasser in deiner Nähe, schau im zu  | Trinke heute mindestens 2 l reines Wasser | Verzichte auf etwas, was dir schwer fällt (z.B.: Kaffee, Tee, Alkohol) | Sorgen? Heute nicht!  | Wünsche? Heute nicht!  | Geh-Mediation: Ja zum Leben, Danke zum Leben  | Freue dich heute, dass du lebst  |
| Geh-Meditation: Achtsam, langsam, Schritt für Schritt  | Einfach Sein.  | Freue dich auf das Neue, was immer es sein wird! | | | | |

NOVEMBER 2021