

[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