

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Geh spazieren und erkenne
in allem die Ganzheit

Meditiere:
das Sein entspringt dem
Nichtsein

Gebe dem Nichtsein nach

Verbringe Zeit mit einem
kleinen Kind und beobachte
seine Weisheit

1. Priorität:
Verantwortung

Übe dich, Besitz weg-
zugeben

Gib jeden deiner
Rachedgedanken auf

Meditiere: Was passiert,
wenn ich loslasse?

Bau Deine Bedürfnisse nach
Dingen und Menschen ab

Nutze nur die
Hälfte der Worte, was immer
du sagen willst

Vertraue auf das Wissen
deiner Natur

Lass dich heute
einfach leiten

Übe Güte, statt Verurteilung

Übe innere Visionen, dass dir
nichts passieren kann

Schreibe ein Gedicht

Denke nicht!

Höre genau hin

Achte heute auf das Kleine
und Kleinigkeiten

Achte heute auf all
die Abschweifungen

Segne heute im Stillen alle
Menschen, die dir begegnen

Mache heute etwas
für deine Nachbarschaft

Male einen Baum

Verzichte auf Einmischung

Mache heute mindestens
fünf gute Taten

Mache heute etwas,
was du noch nie
gemacht hast

Übe heute, dich selbst
gewähren zu lassen

Achte heute, niemanden
einen Rat zu geben,
sei still, höre zu

Übe dich heute im liebevollen
Denken und Handeln

Finde heute die Freude
in der Natur

Reduziere bis zum Nichtstun

Lass den Dingen ihren Lauf

JANUAR 2022