

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Bedanke dich bei dir
mehrmals am Tag



Schreibe abends die
Schönheiten des Tages auf



Starte den Tag mit einer
kalten Dusche

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

Sitze und höre
bewusst Musik

Detox: kein social meda



Gehe alleine in den Wald
spazieren



Übe dich heute bewusste
Pausen einzulegen



Meditiere heute mit
einer Blüte



Verschenke heute
3 Sachen



Lerne heute bewusst etwas
Neues

Rufe einen alten Freund /
Freundin an



Was wünschst du dir von
anderen?
Gib genau das.

Ein Tag des Schweigens.
Sag einfach mal nichts



Bedanke dich gleich morgens
nach dem Aufstehen für alle,
was du hast

Tanze !
Beim Gehen, zwischendurch
und abends

Lass alle deine Wünsche los



Verwöhne heute
deine Familie



Versicke heute
3 Postkarten an Menschen,
die dir wichtig sind



Koche dir selbst
dein Lieblingsessen



Detox: kein TV



Verzichte für eine Woche auf
etwas, was dir schwer fällt

Singe alleine, mit anderen
jeder in seinem Rhythmus,
OM (15 Min.)

Meditiere: wer bin ich?



Feiere heute, einfach so



Schenke dir selbst einen
Blumenstraus



Mache heute einen langen
Spaziergang in der Natur



Verzichte heute auf
alle Arten von
Bildschirmtätigkeiten

FEBRUAR 2022