

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

		Sei heute ein Narr	Start der Fastenzeit: Detox mit etwas bis Ostern 	Gehmeditation: Ja zum Leben – Danke für das Leben 	Erbringe heute drei gute Taten	Mache einen langen Spaziergang in der Natur
Detox im Tun: Mache nichts	Schenke dir selbst Blumen 	Segne alle Menschen, die dir begegnen	Sende deinen Lieben Liebesenergie	Höre bewusst eine Stunde Musik	Verschenke heute etwas aus deinem Bestand 	Heute ist Spieletag!
Schreibe heute drei Postkarten 	Mache heute etwas Verrücktes 	Schreib dein Leben in eine dramatische Geschichte 	Schreib dein Leben in eine lustige Geschichte 	Rufe einen alten Freund an 	Schreibe einen Brief an einen Vater – und verbrenne ihn 	Achte auf all die Schönheiten, die dir begegnen
Lesezeit	Singe laut dein Lieblingslied	Spiegelmeditation: ich bin bereit (dein Name), dich zu lieben	Mache einem fremden Menschen ein Kompliment 	Achte auf deine Gedanken: Urteilen oder nicht urteilen? 	Schreibe einen Brief an deine Mutter – und verbrenne ihn 	Verschenke eine Pflanze 
Tanze min. 45 Minuten	Rufe einen alten Freundin an 	Schreibe deinem Leben einen Brief – und verbrenne ihn 	Sähe Samen 	Kreiere einen intelligenten Aprilscherz	MÄRZ 2022	