

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG


DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG


FREITAG


SAMSTAG

besuche einen
Zauberwald 


Meditiere:
Sat Hum
(dein Sein) 

Geh heute bewusst
ein Risiko ein

Schreibe auf,
was dich hoffungsvoll
macht 


Rufe heute einen Freund/in
an, mit dem du lange nicht
gesprachen hast 

Schenke Dir einen
Blumenstrauß 

Schreibe auf, was du heute
alles gesehen
und erlebt hast 


Stehe besonders früh auf;
genieße die morgentliche
Ruhe

Dich stört etwas?
Analysiere den Grund in dir

Segne jeden, der/die
dir begegnet 


Erfülle dir selbst
einen alten Wunsch

Probieren etwas Neues aus


Sei ein Vorbild
für andere 

Sei mutig: sprich offen
über deine Gefühle

Verzichte heute auf Worte.
Ein Tag der Stille 


Schreibe deinem inneren
Kind einen Brief,
wie sehr du es liebst 

Mache einem Fremden
ein Kompliment 

Meditiere:
baue Lichtbrücken zu
Menschen, die du
nicht magst 


Überrasche dich selbst
mit einem Geschenk 

Was sind deine schönsten
Erlebnisse des Tages?

Mache heute wirklich
nur nichts 

Ein Tag des Spiels


Detox-Tag
verzichte auf etwas,
was dir schwer fällt

Rufe heute einen dir
unbekannten Menschen
an 


Verzichte auf 50%
deiner Worte

Sprich heute nur über
Positives und Schönes

Was waren die Träume in
deiner Kindheit?

Schreibe deine schönsten
Erlebnisse im Mai auf 

Ein neuer Tag:
Altes ist vergangen,
Neues kommt

Spiegelmeditation:
Vor dem Spiegel, sage zu dir,
»dein Name,
ich liebe dich« 

Besuche eine Kirche

Mai 2022