

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

			Mache bewusste Pausen 	Heute bist du wunschlos glücklich! 	Verschenke etwas, was du bereits hast 	Sag ja zu einem Neustart!
Erinnere dich: alles ist perfekt!	Versicke drei Postkarte an Menschen, die dir wichtig sind 	Ein Bitte der Natur: Kaufe wenig, bewusst und nicht online 	Beachte jede Verurteilung, die du machst	Sei bereit, unrecht zu haben	Hilf anderen, übe dich im Dienen 	Beobachte deine Wut – lass sie sein – mehr nicht.
Übe dich im Jetzt zu sein	Freue dich auf die unendlichen Möglichkeiten!	Mache dir einen freien Tag, und fahre ins Grüne ohne Auto 	Höre bewusst deinen Herzschlag, weite ihn aus über den Raum, Stadt und Land 	Rufe heute den/die an, mit dem du noch etwas zu klären hast 	Schreibe alle Erwartungen auf, und verbrenne sie 	Erinnere dich an die schönsten Stunden in deinem Leben
Erinnere dich: Liebe ist die beste Antwort	Gib bewusst jeden Widerstand auf	Feinde? Mache sie zu deinen Freunden!	Meditiere mit deinem Atmen: Ein – Aus 	Vertraue dir selbst! 	Schenke dir selbst Blumen 	Schreibe alle deine Selbstangriffe auf – verbrenne sie 
Die Vergangenheit ist vorbei – die Zukunft nicht hier.	Schreibe mindestens drei Menschen eine längere mail 	Ein Tag des Dankens – für alles 	Spüre bewusst deine Angst – und lass sie los	Ist dein Handeln ein Handeln der Liebe?		

Juni 2022