

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Mache heute etwas typisch Sommerliches

Gehe einem alten Thema auf den Grund - und noch etwas tiefer

Widme dich dem loslassen

Pause.
Mache eine Pause.

Neubeginn.
Fühle schöne Gefühle der Zukunft und bringe sie zurück ins Jetzt.

Erinnere dich an alte, schöne Gefühle und bringe sie ins Jetzt

Ein perfekter Tag für einen Ausflug in die Natur

Gönne dir deine Lieblingsblumen

Versicke diese Woche 5 Postkarten

Achte auf negative Gedanken und wandle sie in positive um

Betrachte und erforsche deine Trauer

Widme dich dem loslassen

Heute ist der Tag der Freude!

Mache nur etwas, was dir Freude bereitet!

Schreibe alles auf, was du erreicht hast

Schreibe alles auf, was du meinst zu wollen

Erforsche die Gründe für deine Wünsche

Widme dich dem loslassen

Feiere dich und lass dich feiern!

Schreibe einen Brief, an einen Menschen, den du liebst

Detox-Day
das, was dir wirklich schwer fällt – lass es weg

Überrasche eine*n Arbeitskolleg*in, Chef oder eine Mitarbeiter*in

Erfülle dir selbst einen alten Wunsch

5 gute Taten!

Heute wird mein Buch erstmalig öffentlich präsentiert!

Sei Dankbar!
Für alles und jeden.

Tanze!
mind. 45 Minuten

Stehe sehr früh auf und mache einen langen Spaziergang

Mache heute etwas, was du noch nie gemacht hast

Meditiere:
Om (das kosmische Ja)

JETZT!
Bleibe achtsam im Jetzt

AUGUST 2022