

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Erfreue dich voller Dankbarkeit an dir selbst</p> | <p>Feiere das Leben</p> | <p>Gehe raus in die Natur möglichst alleine</p> |
| <p>Pack die Badehose ein ein letztes Mal?</p> | <p>Dein größtes Trauma? Gehe mit Liebe durch die Situation</p> | <p>Sehe die Menschen, die du ablehnst mit anderen Augen</p> | <p>Vergib dir selbst, nicht perfekt zu sein</p> | <p>Lass dich genau so wie du bist</p> | <p>Lass andere genau so wie sie sind</p> | <p>Meditiere 30 Minuten</p> |
| <p>Lade zum Kaffee und Kuchen</p> | <p>Rufe einen dir fremden Menschen an</p> | <p>Rufe einen alten Freund an</p> | <p>Segne alle Menschen, die dir heute begegnen</p> | <p>Schreibe spontan alles auf, was dich ärgert – und verbrenne es</p> | <p>Mache Ordnung im Außen für deine Ordnung im Inneren</p> | <p>gehe einen Weg, den du noch nie gegangen bist</p> |
| <p>Mache einen Ausflug und erkunde etwas Neues</p> | <p>Ärger? Du könntest Frieden haben stattdessen</p> | <p>Beobachte deine Entscheidungen: werden sie aus der Liebe getroffen?</p> | <p>Gehmeditation pro Schritt: Ja, zum Leben, Danke für das Leben</p> | <p>Erntetag</p> | <p>Schreibe mindestens drei Postkarten</p> | <p>Schreibe deinem inneren Kind einen Brief</p> |
| <p>Schreibe als dein inneres Kind einen Brief an dich als Erwachsener</p> | <p>Höre deinen Herzschlag lass ihn lauter werden und im Raum ausdehnen</p> | <p>Verschenke drei Dinge aus deinem Bestand</p> | <p>Erkenne, dass deine Wünsche eine Ablehnung der Ist-Situation sind</p> | <p>Mach den Tag zum Erntedankfest: siehe auf all das Gute, was du hast</p> | <p>Heute ist ein guter Tag für einen großen Blumenstrauß</p> | |

September 2022