

[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