

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Verbinde die Essenz der Natur mit deiner Essenz



Die Natur zeigt dir, was du suchst



Verschenke dein Lächeln!

Begegne allen Menschen und allen Wesen mit Liebe

Schreibe einen Dankesbrief an deine Mutter



Schreibe einen Dankesbrief an deinen Vater



Mache etwas, was du noch nie gemacht hast



tea-time
Lade zur Teezeremonie



Segne alle Menschen, die dir begegnen



Gehe heute einen neuen Weg zur Arbeit

Lerne heute etwas Neues

Einfach lassen.
Beobachte



Tanze!
Tanze deine Gefühle

Begegne dir selbst



3x täglich Spiegelmeditation:
sag' zu dir selbst: deine Name, ich liebe dich



Mache einem dir lieben Menschen ein Geschenk

Schenke etwas dem Menschen, auf den du wütend bist

Rufe jemanden an aus deiner Vergangenheit



Besuche eine Kunstausstellung

Gönne dir einen Blumenstrauß



Bedanke dich in einem Brief bei deinem inneren Kind



Mache einen Waldspaziergang – alleine



Tages-Mantra:
I am smart, I am beautiful,
I am healthy



Gehe auf ein Konzert

Mach mit bei „Deutschland spricht“



lebe deine Spontanität

Male / zeichne deine Gefühle

100%ige digitale Detox-Time

100%ige digitale Detox-Time

Sie närrisch, verrückt und verspielt

Oktober 2022