

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

		Schreibe alles auf, was dich schmerzt, und verbrenne es 	Meditation: die namenlose Leere nährt alles 	Nenn' dir drei Punkte, wie du deine Beziehung verbessern kannst – und mache es.	Rufe einen Menschen an, mit dem zu gerne mehr Kontakt hättest 	Detox: no social media
Mach einen langen Spaziergang alleine in der Natur 	Nimm heute einen anderen Weg zur Arbeit	Was willst du von ...? Gib genau das an ...	Bastle für jemanden einen Adventskalender	Deine Lieblingsmusik: Tanze deine Gefühle	Verschenke heute 3 Dinge aus deinem Bestand	Segne alle Menschen, denen du heute begegnest
Rufe drei Menschen an, und bedanke dich, dass es sie gibt 	Verzichte diese Woche auf jedes Urteil	Überlege dir, was du vermeiden könntest – setze es um	Schreibe alle „was wäre wenn...“ Situation auf und verbrenne sie 	Koche etwas, was du noch nie gekocht hast	Bastle und schreiben 12 Adventskarten	Waldspaziergang: suche dir deine Weihnachtsdeko 
Meditation: Tod ist Leben 	Sei verrückt, sei neugierig, sei du!	Überlege dir ein tägliches Ritual mit deiner Familie für die Adventszeit	Verschicke deine Adventskarten	Beschenke dich mit einem Blumenstrauß 	Reinige räuchernd deine Räume	Schmücke mit Liebe dein Zuhause 
Lade zum Adventsnachmittag 	Bedanke dich in jeder Stunde für ...	Kaufen? Nein. Selbermachen	Meditation: Deine Bilder von Dingen sind die Samen deiner Wirklichkeit 			

November 2022