

# [ co:coa ] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

				Adventszeit Erinnere dich an deine Träume	Geschenke? Schenke bewusst und nachhaltig	Suche deine Geschenke bei kleinen Manufakturen
II. Advent Genieße den Tag!	formatio naturalis von Sybs Bauer als Weihnachtsgeschenk: heute verstandkostenfrei (keaedition.com)	Nikolaus Beschenke soviel Menschen wie möglich	Schreibe und versende Weihnachtsbriefe 	Besinne dich auf all das Gute in deinem Leben	Sage heute drei Dinge, die dir schwerfallen auszusprechen	Tagesmantra: Ich bleibe bei mir 
III. Advent Lade Freunde zum Tee!	Schaffe Ordnung und entsorge Unnötiges	Finde drei Argumente, was gut ist in schlechten Situationen	Unterhalte dich mit einem dir fremden Menschen	Segne alle Menschen, dir dir begegnen 	Rufe eine alte Freund*in an 	Spende Geschenke an Bedürftige 
IV. Advent Verwöhne deine Familie!	Mache heute drei Menschen ein großes Kompliment 	Kürzeste Nacht im Jahr: Schreibe alles auf, was du hinter dir lassen willst und verbrenne es 	Tagesmantra: Ich bin Liebe 	Schreibe 12 Wünsche für 2023 auf je einen Zettel auf und falte sie klein 	Gönne dir einen großen Weihnachtsstrauß 	Heilig Abend  verbrenne den ersten Zettel und erzähle von einem schönen Erlebnis aus 2022 
12 Raunächte Verbrenne den nächsten Zettel (ungelesen) und erzähle ein schönes Erlebnis aus 2022 	Sage ein klares Ja zur Liebe, egal was passierte und passiert  	Genieße die Zwischenzeit Lese ein gutes Buch 	Mache etwas gemeinsam mit anderen Menschen / Partner*in 	Mache einen langen Spaziergang und erzähle den Bäumen deine Sorgen 	Bereite dich und deine Wohnung auf Neues vor! 	Reinige und räuchere deine Wohnung 

Dezember 2022