

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

			Geh bewusst ein Risiko ein	Lerne etwas Neues	Beobachte deine innere Stimme	Erforsche deinen inneren Kampf – ohne zu urteilen – wer spricht?
Mache einen langen Spaziergang im Wald – Alleine	Bedanke Dich für alles, was du hast – über den ganzen Tag	Mache mindestens drei Menschen ein ehrliches Kompliment	Verschenke einen Strauß Blumen	Höre zu höre bewusst zu	Versicke mindesten 5 Postkarten	Besuche eine/n liebe/n Freund/Freudin
Schweige und höre deiner inneren Stimme zu	Schreibe deinem inneren Kind einen Liebesbrief	Verschenke Liebe an jeden, der dir begegnet	Schreibe deinem zukünftigen Ich einen Liebesbrief	Tanze! Tanze deine Emotionen	Bedanke dich bei dir	Erlebe bewusst die Schönheiten um dich herum
Lerne für einen Spaziergang eine neue Gegend kennen	Nimm heute einen anderen Weg zur Arbeit	Fasching wo trägst du eine unsichtbare Maske?	Start Fastenzeit: auf was wirst du bis Ostern verzichten?	Erzähle nur positive Geschichten	Verzichte auf 50% deiner Worte	Entschuldige dich, wo es nötig ist (ohne Erklärung)
Detox kein social media	Sei bewusst ein Vorbild für andere	Breche aus deiner Routine aus!				

FEBRUAR 2023