

[co:coa] just be happy

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
			Stell dich deiner Wirklichkeit	Betrachte genau deine Visionen	Schau deinen Lieben genau und lange in die Augen 	Schreibe auf, was schwierig war in den letzten 3 Jahren 
Schreibe auf, für was du alles dankbar bist 	Anmeldung zum Online-Event mit Dr. Sybs Bauer?	Schreibe einen Brief, an einen Menschen, den du liebst 	Spende einer NGO deiner Wahl	Online Diskurs Natürliche Formbildung Sybs Bauer: 18:00	Was sind deine drei größten Hindernisse? 	Erinnere dich an die schönen Erlebnisse mit deinen Eltern
Erinnere dich an die schönen Erlebnisse mit deinen Ex-Partnern	Erledige etwas, was längst erledigt gehört	Verschenke etwas aus deinem Bestand	Segne alle Menschen, die dir heute begegnen 	Übe dich in Dankbarkeit 	Spreche ehrlich über deine Gefühle	Was macht dich froh? Tauche tief in dich ein. 
Was kannst und willst du der Welt geben? 	Du brauchst Hilfe? Lass dir helfen!	Vergib dir selbst, Fehler zu machen	Was sind deine drei größten Hindernisse? 	Mache den ersten Schritt der Überwindung der Hindernisse	Gönne dir einen großen Blumenstrauß 	Meditiere in der Betrachtung der Blüten 2 x 20 Minuten 
Mache einen Waldspaziergang – alleine	Mache etwas Neues – experimentiere!	Meditiere: Was ist Demut? 	Rufe einen Freund an, den du lange nicht gesprochen hast 	Nimm dir 1 Stunde Zeit für Deine Eltern	Erlühe wie die Natur!	

März 2023