

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

						Bastle Aprilfische
Detox & Energiesparen: kein TV, kein Social Media	Säe Samen 	Beachte heute die kleinen Dinge	Frühjahrsdetox: Alles raus, was nicht gebraucht wird	Heute gibt es Maultaschen	Gehe in deine Trauer fühle sie, schreib und verbrenne 	Fokussiere dich auf Schönheit 
Ostern: Feier das Leben, das Licht und die Liebe!	Mache einen Frühlingsspaziergang im Wald	Rufe eine alte Freundin, einen Freund an 	Beschenke den Men- schen auf den du wütend bist	Schreibe deinem jungen Ich einen Liebesbrief 	Verschenke etwas aus deinem Bestand	Pflanze einen Baum 
Erinnere dich an deine Träume 	Du willst eine Verände- rung? Fange heute an!	Tagesmantra: einatmen-ausatmen 	Gehe heute in Kontakt mit einem fremden Menschen	Tagesmantra: Ich bin glücklich. Ich bin Glück.	Gehmeditation / Schritt: Ja zum Leben Danke für's Leben 	Verschenke eine Pflanze 
Beachte deinen Körper, fühle und liebe ihn 	Tagesmantra: ich bin der kosmische Tanz 	Finde die Balance gedanklich, körperlich	Lass deinen Körper auf dich aufpassen	Erwartungen? Übernehme Verantwor- tung	Gesundheitstag 100% 	Entscheide dich: Liebe oder Angst? 
Mache einen Wald- spaziergang – spreche mit Bäumen	<p>APRIL 2023</p>					