

# [ co:coa ] just be happy

| SONNTAG   | MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG  |
|---|---|--|---|---|---|--|
|   |   |  |   | Beobachte,<br>statt zu urteilen   | Sag ja,<br>wenn du ja meinst  | Raus in die Natur!<br>Nimm einen Zeichen-<br>block mit   |
| Gestalte dir einen Tag<br>der Stille  | benützte bewusst 50%<br>weniger Worte   | Verschenke 5 Teile aus<br>deinem Bestand  | Reduziere die Gegen-<br>stände in deiner Woh-<br>nung   | Sei heute bewusst<br>„echt“<br>in deinem Handeln  | Achte auf deine Zweifel  | Kein Zweifel<br>an dir selbst!                                |
| Detox<br>deiner Wahl  | Notiere dir<br>the worst case szenario<br>...   | ...<br>dein „Wunder-Szenario“<br>und fühle es  | Erlaube dir heute<br>unrecht zu haben  | Mantra:<br>vergiß dich selbst  | Bei wem solltest du dich<br>dringend entschuldigen?<br>Tu es!   | Lass deinen Herzschlag<br>den Raum, Stadt, Land<br>ausfüllen  |
| JETZT   | Jetzt ist der richtige<br>Zeitpunkt, für das was<br>du schon immer machen<br>wolltest | schreibe deine<br>Probleme auf ...      | erkenne, wo sie liegen, in<br>der Zukunft oder Vergan-<br>genheit?  | Gönne deinen Körper<br>etwas sehr Gutes   | Fühle deine Schmerzen<br>im Körper, ohne Urteil   | Gehe heute nur zu Fuß<br>„pilgernd“  |
| Gehe bewusst barfuß<br>auf dem Rasen<br>oder Erde  | Ein-Aus, Tag-Nacht<br>liebe die Gegensätze  | Erkenne die Einheit<br>hinter der Dualität   | Gehe heute neue Wege  | Streit? Gib das, was du<br>dir wünschen würdest-<br>vom Anderen   | Erforsche deine Gefühle<br>– ohne Urteil  |  |

JUNI 2023