

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Konflikt oder Frieden?
Deine Entscheidung!

Sei Friedensstifter!



Dein Verhalten folgt
deiner Haltung

Deine Haltung
ist gelernt



Welche Haltung
hast du?



Was ist Haltung, was ist
deine Natur?



Was wir machen,
ist Ablenkung



Im Jetzt
liegt Deine Natur



Geh alleine im Wald
spazieren



Erinnere dich an freudi-
ge Ereignisse in deiner
Kindheit



Annehmen, was ist,
ist Frieden



Mache anderen eine
Freude – ohne Gegen-
leistung



Rufe eine Freund*in an

Besuche / spreche mit
deinen Eltern voller
Dankbarkeit



Gehe durch den Tag
voller Liebe



Detox:
kritisierende
Gedanken



Gönne dir eine Massage

Öffne dein Mitgefühl für
alle Menschen, die dir
begegnen

Verbinde dich mit den
Menschen, mit denen
du kämpfst

Meditation:
alles fließt



Vertraue dir: du hast die
Mittel jede Situation zu
bewältigen

Entscheide dich für
einen leichten Tag

Detox:
der eigenen Kritiker



Sei bereit, dich selbst
zu lieben



Die Möglichkeit, dich
selbst zu lieben,
ist ...



Die Möglichkeit, dich
mehr zu lieben als ges-
tern, ist ...



Wer bin ich?
Wer wil ich sein?



Reinige Deine Wohnung

Sommertag
mach, was du willst

Detox:
Anhaftung an
Gedanken



Sei neugierig auf dein
Leben!

Juli 2023