

# [ co:coa ] just be happy

| SONNTAG                           | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG  |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--|
|                                   |   | Mache 3 Menschen ein Kompliment   | Reduziere deine Kommunikation auf 50%   | Kommuniziere offen und ehrlich  | Schwieriges Gespräch? you can do it!  | Trainiere dein Vertrauen in dich   |
| DETOX-Day<br>Beschwerden, Urteile | be present!   | Verschenke etwas aus deinem Bestand                  | Schreibe all die wiederholenden Sätze deine Kindheit  | Was glaubst du über dich? (Liste)    | Wie willst du sein? Liste                      | Vergleiche die beiden Listen  |
| DETOX-Day<br>Social Media         | Woher kommen deine Glaubenssätze? Forsch!      | In wem oder was fehlt dir Vertrauen? Forsch!         | Forsche nach den gefundenen Aspekten in dir  | Greif zum Hörer statt whatsapp       | Schreibe deinem 4-jährigen Kind einen Brief    | Säe Samen                     |
| Geh raus in den Wald alleine      | Segne alle Menschen, die dir begegnen   | Sei still und höre dir selbst zu  | Sehen oder wahrnehmen?                     | Gehe heute einen neuen Weg zu Fuß  | Melde dich bei einer alten Freundin/ Freund  | Besuche deine Eltern        |
| DETOX-Day<br>Worte und Gedanken   | Schreibe deinem 8-jährigen Kind einen Brief  | Schreibe dir einen Brief aus dem Ich in 10 Jahren  | Welche Haltung liegt hinter deinem Verhalten?   |   |   |  |

August 2023