

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

			12 Gründe, was dir an deinem Beruf Freude bereitet 	Bedanke dich bei min. 3 Menschen 	12 Gründe, was du an deiner Mutter schätzt 	12 Gründe, was du an deinem Vater schätzt 
12 Gründe, was du an dir schätzt und liebst 	Meditation: Höre deinen Herzschlag sich ausdehnen	Meditation Wer bin ich? 	Beobachte deine Gedanken, ohne zu bewerten 	Trete bewusst in die Gefühlswelt ein, die du nicht verstehst	Entscheide dich bewusst für die Liebe	Reduziere deine Worte auf 50% 
DETOX-DAY deiner Wahl	Ausatmen: negative Gedanken Einatmen: positive Gedanken	Welche Angst blockiert dich? 	Treffe dich mit anderen 	Erkunde die Träume deines Kindes 	Schreibe an dich einen Brief, aus der Sicht deines Ichs in 10 Jahren	Dein Erfolg: Am Leben zu sein
Waldspaziergang - alleine 	Feiere dein Leben! 	Über was bist du dankbar? 	Spreche 3 fremde Menschen an 	Komme immer wieder zurück ins JETZT 	Was wünschst du dir? Gib genau das.	Sprich heute nur aus, was du an anderen magst
DETOX-DAY kein Alkohol, kein Süß	Freue dich bewusst, über alles, was passiert	Forsche nach deinen tiefsten Ängsten 	Forsche nach deinen tiefsten Wünschen 	Beobachte deine Gefühle, ohne zu bewerten 		

November 2023