

[co:coa] just be happy

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

I. ADVENT
Mantra: Alles ist richtig,
so wie es ist

Gehe bewusst
ein Risiko ein

Entleere deine Wohnung
von Überfluß

NIKOLAUS
Schenke, schenke,
schenke 

Mache einer Freundin
5 Komplimente 

Mache dir selbst
ein Weihnachtsgesteck

Gestalte deine Wohnung
weihnachtlich

II. ADVENT
Mantra: Ein erfüllter Tag

Erkenne deine Urteile
- und lasse sie los 

Versicke selbst
gemachte Weihnachts-
karten 

Was wolltest du immer
schon mal machen?
Mach es! 

Sei heute ein Vorbild
für andere

Schenke dir selbst
einen Blumenstrauß 

Betrachte eine Blüte
min. 15 Minuten 

III. ADVENT
Genieße den Tag!
nicht mehr und nicht
weniger

Nehme all die Schönheit
um dich wahr 

Welcher Schritt ist für
eine Versöhnung nötig?
Mache ihn!

Der Sinn des Lebens?
Leben! 

Erfülle dir selbst ein
altes Bedürfnis 

Tag der Weihnachts-
anrufe 

Entscheide dich für die
Liebe 

HEILIG ABEND
Liebe und Unschuld
- nimm sie für dich an!

Lass dein Licht leuchten 

Mache nichts.
Genieße! 

Lass dich ins Leben
fallen 

Mache einen langen
Spaziergang
in der Natur 

Schreibe auf, was du
hinter dir lassen willst
- verbrenne es 

Ankommen.
Einfach ankommen. 

DANKBARKEIT
Erinnere dich an all das
Schöne in 2023

Dezember 2023