

Monat:

Glücklich sein - Challenge

<p>1 Dreh die Musik laut auf und tanze wild durch die Wohnung</p> 	<p>2 Nimm Dir einen Tag Auszeit und mach etwas, das Dir <u>Freude bereitet</u></p> 	<p>3 Mache heute etwas, das Deinem Leben Sinn bereitet</p> 	<p>4 Sammle Energie, indem Du ausschläfst und ausgiebig <u>frühstückst</u></p> 	<p>5 Gönn Dir heute eine ausgiebige Dusche oder ein Bad</p> 	<p>6 Druck Dir ein Zitat aus, das einen Wert für Dich ausdrückt</p> 
<p>7 Danke einer Person, die immer für Dich da ist und schreibe ihr <u>einen Dankesbrief</u></p> 	<p>8 Sag „Nein“ zu einem Treffen mit einer Person, die Dir nicht gut tut</p> 	<p>9 Rufe einen Verwandten an du Frage, wie es ihm geht</p> 	<p>10 Lächle heute alle Menschen an, die Dir begegnen</p> 	<p>11 Versuche Dich an einem neuen Hobby</p> 	<p>12 Power Dich beim Workout/ Sport/... aus</p> 
<p>13 Widme Dich heute einer Sache, die Du schon eine Weile vor <u>Dir herschiebst</u></p> 	<p>14 Gehe ins Theater, Kino oder Museum</p> 	<p>15 Räume Deinen Schreibtisch aus und miste aus</p> 	<p>16 Probiere etwas aus, das Du Dich bisher nicht getraut hast</p> 	<p>17 Bereite Deinen Kollegen oder Freund mit einer Kleinigkeit <u>eine Freude</u></p> 	<p>18 Mache einen kleinen Spaziergang durch die Natur</p> 
<p>19 Sage einer Person, die Dir viel bedeutet, dass Du sie magst</p> 	<p>20 Notiere Dir 3 Dinge, auf die Du heute stolz bist</p> 	<p>21 Plane eine kleine Überraschung für eine Dir wichtige <u>Person</u></p> 	<p>22 Genieße heute ein Stück Kuchen oder etwas, was Du magst</p> 	<p>23 Vollbringe heute eine gute Tat</p> 	<p>24 Mache etwas, von dem Du weißt, dass Du Raum und Zeit <u>vergisst</u> 30 Belohne Dich für den heutigen Tag, mit etwas was du gerne <u>isst</u></p> 
<p>25 Pflanze etwas und sieh zu, wie es wächst</p> 	<p>26 Plane einen Mädels-/ Männerabend</p> 	<p>27 Denke an einen schönen Moment in Deiner <u>Vergangenheit</u></p> 	<p>28 Überlege Dir ein eigenen Zitat und sende dies Deinen <u>Freunden</u></p> 	<p>29 Plane eine Aktivität zum Wochenende und lade einen guten <u>Freund ein</u></p> 	