

Monat:

Glücklich sein - Challenge

1 Dreh die Musik laut auf und tanze wild durch deine Wohnung	2 Lächle heute alle Menschen an, die dir begegnen	3 Versuch dich an einem neuen Hobby	4 Räume deinen Schreibtisch auf und miste aus.	5 Schreib 3 Dinge auf, auf die du heute stolz bist	6 Pflanze etwas und sieh zu, wie es wächst
7 Nimm dir einen Tag Auszeit und mach etwas, das dir Freude bereitet	8 Ruf einen Verwandten an und frage, wie es ihm geht	9 Schreibe etwas auf, das dir Sorgen macht und überlege, wie es gut ausgehen könnte + was du dafür tun kannst	10 Probiere etwas aus, das du dich bisher nicht getraut hast	11 Plane eine Überraschung für eine wichtige Person	12 Schreibe 5 Dinge auf, für die du von Herzen dankbar bist - und spür die Dankbarkeit
13 Mach heute etwas, das deinem Leben Sinn verleiht	14 Sag Nein zu einem Treffen mit einer Person, die dir nicht gut tut	15 Power dich beim Workout/ Sport / ... aus	16 Bereite deinen Kollegen mit einer Kleinigkeit eine Freude	17 Genieß heute ein Stück Kuchen - oder etwas, das du magst	18 Plane einen Mädels-/ Männerabend
19 Sammle Energie, indem du ausschläfst und ausgiebig frühstückst	20 Danke einer Person, die immer für dich da ist + schick ihr eine Postkarte	21 Widme dich heute 1 Stunde einer Aufgabe, die du eine Weile vor dir herschiebst	22 Mach einen Spaziergang in der Natur	23 Vollbringe eine gute Tat	24 Wähle eine positive Affirmation für den Tag. Google eine, wenn dir keine einfällt.
25 Gönn dir heute eine ausgiebige Dusche oder ein Bad	26 Druck dir ein Zitat aus, das einen für dich wichtigen Wert ausdrückt und dich daran erinnert, ihn zu leben	27 Geh ins Theater oder Museum	28 Sage einer Person, dir dir viel bedeutet, dass du sie liebst	29 Mach heute etwas, von dem du weißt, dass du dabei Zeit und Raum vergisst	30 Spende heute eine Summe einer Wahl an eine Organisation deiner Wahl