

Monat:

Glücklich sein - Challenge

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