|  |  |
| --- | --- |
| Lies fünf Minuten in einem Buch. | Schreibe heute drei Dinge auf, für die du dankbar bist. |
| Sage heute „Danke“ und meine es ehrlich. | Trinke eine Tasse Tee ganz in Ruhe. |
| Atme zehnmal tief ein und aus. | Sage heute einem Menschen etwas Nettes. |
| Schreibe einen Brief oder kleinen Zettel für jemanden. | Mache fünf Minuten Atempause. |
| Höre heute fünf Minuten auf die Geräusche um dich herum. | Höre ein Lied und konzentriere dich nur darauf. |
| Nimm dir heute eine Pause ohne Handy. | Schreibe einen schönen Gedanken in dein Heft. |
| Schreibe ein Wort, das deinen Tag beschreibt. | Gehe heute zehn Minuten spazieren. |
| Suche ein Foto, das dich erinnert: Was war schön daran? | Lächle heute drei Menschen an. |
| Mach jemandem heute eine kleine Freude. | Schenke jemandem heute Hilfe. |
| Streck dich zwei Minuten und entspanne deinen Körper. | Male ein Bild, das für dich Ruhe zeigt. |
| Schreibe einen Wunsch für die nächste Woche auf. | Zünde eine Kerze an und denke an etwas Gutes. |
| Denke heute an das Gute in dir und lächle. | Schreibe: Was macht dich glücklich? |