

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?