

Schreibe heute drei Dinge auf, für die du dankbar bist, und erkläre, warum sie wichtig für dich sind.	Schreibe auf, welche Gewohnheit dir im Alltag guttut und wie du sie stärker in dein Leben bringen kannst.
Nimm dir zehn Minuten Zeit, um bewusst und langsam zu frühstücken, ohne nebenbei etwas anderes zu tun.	Versuche heute, eine Person bewusst anzulächeln und ihren möglichen Effekt auf deine Stimmung wahrzunehmen.
Gehe heute eine kleine Runde spazieren und achte darauf, was du wahrnimmst – z. B. Geräusche, Gerüche oder Farben.	Schreibe drei Sätze über etwas, das dir dieses Jahr besonders gelungen ist.
Sage heute einer Person ein ehrliches Kompliment, das wirklich von Herzen kommt.	Nimm dir heute einen Moment Zeit, um deinen Körper wahrzunehmen – z. B. durch Dehnung oder sanfte Bewegung.
Schreibe einen kurzen Satz darüber, wie du dich gerade fühlst, und versuche zu verstehen, warum.	Suche dir heute einen Satz oder ein Zitat, das dich ermutigt, und schreibe es in dein Heft.
Mache eine fünfminütige Atemübung und konzentriere dich nur auf deinen Körper und die Bewegung der Luft.	Verzichte heute – wenn möglich – bewusst auf etwas, das dir Stress macht, und beobachte, wie es dir geht.
Lies heute zehn Minuten in einem Buch oder Text, ohne Handy, Musik oder andere Ablenkung.	Überlege, wem du in letzter Zeit geholfen hast, und schreibe kurz auf, wie sich das für dich angefühlt hat.
Schreibe jemandem eine kurze Nachricht, in der du dich für etwas bedankst, das oft selbstverständlich scheint.	Bereite dir ein warmes Getränk zu und genieße es ganz in Ruhe, ohne schnell zu trinken.
Plane heute bewusst eine digitale Pause ein – zum Beispiel 30 Minuten ohne Handy oder Computer.	Schreibe eine kurze Liste mit Dingen, die dir Kraft geben, wenn du gestresst bist.
Nimm dir ein Foto oder einen Gegenstand, der dir wichtig ist, und schreibe kurz auf, welche Erinnerung er in dir auslöst.	Versuche heute, ein Gespräch besonders bewusst zu führen – aufmerksam zuzuhören und ohne zu unterbrechen.
Versuche heute, eine Aufgabe langsamer und bewusster zu erledigen als sonst, und beobachte, wie sich das anfühlt.	Denke an ein kleines Ziel, das du in den nächsten Wochen erreichen möchtest, und schreibe einen kurzen Plan dafür.
Höre ein Musikstück ganz aufmerksam und achte auf Instrumente, Stimmung und deinen eigenen Eindruck.	Schreibe am Abend eine kleine Zusammenfassung deines Tages: Was hat gutgetan? Was war schwer? Was hast du gelernt?