

EINER FREMDEN
PERSON EIN LÄCHELN
SCHENKEN



ETWAS NEUES
LERNEN

z.B. ein Fremdwort
oder ein Kochrezept

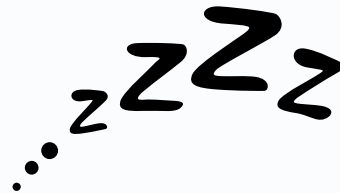
EINE MINUTE LANG
TIEF EIN- UND
AUSATMEN



EIN (MINI-)
ABENTEUER
ERLEBEN

z.B. eine Flaschenpost
verschicken

VIEL ZU FRÜH INS
BETT GEHEN



WOFÜR BIST DU
HEUTE DANKBAR?

Danken schützt vor
Wanken und Loben zieht
nach oben

IN BEWEGUNG
KOMMEN

z.B. Spazieren gehen,
Laufen, Radfahren,...

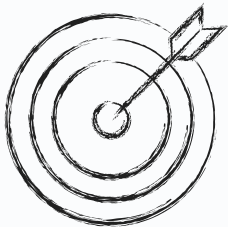
JEMANDEN AN DER
SUPERMARKTKASSE
VORLASSEN



FREUNDE, FAMILIE
ODER NACHBARN MIT
EINER NETTEN GESTE
ÜBERRASCHEN



EIN GROSSES
PERSÖNLICHES ZIEL
AUFSCHREIBEN



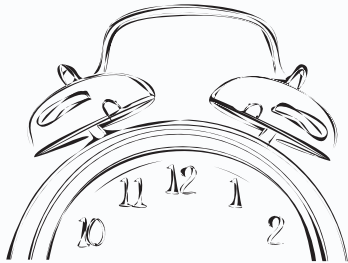
EINEN TAG DES
WOCHENENDES ZUR
HANDYFREIEN ZEIT
MACHEN



REISEPLÄNE
SCHMIEDEN



DEN WECKER FÜR DEN
SONNENAUFGANG
STELLEN



LAUT (UND GERNE
AUCH FALSCH)
SINGEN



STILLE ERLEBEN
z.B. an einem Ort, der
vollkommen still und
ungestört ist, eine
Viertelstunde bewusst
hinhören...

EINEM OBDACHLOSEN
ODER EINEM
MENSCHEN IN NOT
EINE MAHLZEIT
SPENDIEREN

EIN PICKNICK AUF DEM
WOHNZIMMERBODEN
MACHEN



EIN BAD NEHMEN

