



Heute ist ein besonderer Tag – immer:

1. Achte auf alles, was Freude bereitet.
2. Ändere, was Du ändern möchtest.
3. Bewege Dich lustvoll.
4. Bleibe an Deinem Ziel dran.
5. Denke mutig und innovativ.
6. Enge Dich nicht mit Regeln ein.
7. Entscheide: Diese Grenze respektiere ich, diese überhüpfe ich.
8. Erlaube Dir, Fehler zu machen.
9. Ersetze „müssen“ mit „wollen“.
10. Gib Deine Träume nicht auf.
11. Geniesse lustvoll.
12. Inszeniere keine Dramen.
13. Lache, lächle, strahle andere an.
14. Lass Nähe zu.
15. Lass los, was Du nicht erreichen kannst.
16. Lass los, was Du nicht wirklich brauchst.
17. Lass sein, was Du nicht ändern kannst.
18. Liebe.
19. Lobe Dich.
20. Nimm Dich ernst.
21. Nimm Dir Zeit für Dich.
22. Schenk Dir was.
23. Schick den Perfektionismus in die Ferien.
24. Sag genau, was Du willst.
25. Sei freundlich und respektvoll zu Dir.
26. Sei grundsätzlich positiv.
27. Sei mutig.
28. Sei tolerant und nachsichtig zu Dir.
29. Singe.
30. Sprich nie schlecht über Dich.
31. Tanze.
32. Trau Dich.
33. Überfordere Dich nicht.
34. Unterfordere Dich nicht.
35. Versuche nicht, es allen recht zu machen.
36. Vertrau Dir selbst und anderen.
37. Verzeihe Dir und anderen.
38. Wage es, klar „Ja“ zu sagen.
39. Wage es, klar „Nein“ zu sagen.
40. Wenn sich was falsch anfühlt – lass es bleiben.
41. Wisse: Du bist ok, die anderen sind ok, die Welt ist ok.

Schenke Dir jeden Tag einen Satz und trage die Zahl ein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Überlege jeden Abend: Woran merkst Du, dass Du heute was Besonderes für Dich selbst getan hast?

