

24 Days of Happiness - Lockdown Edition

1

Erstelle eine Mood-Booster-Playlist.

Durchstöbere alte Bilder und schwelge
2 in Erinnerungen.

3

Bestelle alle nervigen Newsletter ab.

Erstelle ein Vision Board mit all deinen Träumen, Zielen und Motivationen. 4

Rufe jemanden ganz spontan an.

5

6 Pack dich warm ein, nimm eine Kanne Tee mit und lies ein Buch an der frischen Luft.

7

Vitamin-Overload-Day: Versorg dich mit ausreichend Obst, Gemüse und Wasser.

Mache jemandem ein Care-Paket.

8

Nimm an einem Online-Angebot teil. (z.B. Sportkurs, Theaterlivestream...)

9

Leg einen handyfreien Tag ein.

10

Hör dir einen neuen Podcast an.

11

Versorge dich den ganzen Tag mit deinem Lieblingsessen.

12

Lauf heute einfach mal drauf los. Üblicher Spazierweg? Langweilig!

13

Starte den Tag mit 5 Affirmationen. (z.B. „Ich bin gut, so wie ich bin.“)

14

Dreh die Musik laut auf und tanze durch die Wohnung.

15

Schreibe auf, wofür du dankbar bist.

16

Durchatmen! Übe die Bauchatmung.

17

Organisiere einen Spieleabend per Videocall.

18

Sei kreativ: Schreib eine Kurzgeschichte, mal ein Bild oder bastele etwas.

19

Probiere ein neues Rezept aus.

20

Sage einer Person, wie wichtig sie dir ist.

21

Filmmarathon: Schau dir alle Teile deiner Lieblingsfilmreihe an.

22

Verabrede dich in deiner Mittagspause (z.B. Spaziergang, Telefonat)

23

24 Lerne etwas Neues.

24

