

24 Days of Happiness - Spring Edition

World Compliment Day: Mache jemandem ein Kompliment. **1**

Setze dir für diesen Monat ein sportliches Ziel. **2**

3 Sortiere alles, was du diesen Winter nicht getragen hast, aus.

4
Ziehe dein liebstes Frühlingsoutfit an.

Schreibe drei Dinge auf, die du gerne lernen würdest. **5**

Schau dir deine Liste von gestern an und gehe eine Sache davon an. **6**

Heute ist Brunch-Day! **7**

Starte den Tag mit dem Yogaflow „Sonnengruß“. **8**

Hör dir bei einem Spaziergang in der Mittagspause einen (neuen) Podcast an. **9**

Sei positiv! Heute haben negative Gedanken keinen Platz. **10**

Unterbrich heute ganz bewusst eine Routine. **11**

Erstelle eine Playlist für deinen nächsten Roadtrip. #vacationvibes **12**

Wo wärst du jetzt am liebsten? Plane deinen Trip. **13**

Koche leckere Frühlingsmarmelade ein. #selfmade **14**

Schreib 5 Dinge auf, die du diese Woche gerne schaffen würdest. **15**

Hör hin! Sei sensibel für Geräusche. **16**

Heute ist die Nase dran. Riechst du schon den Frühling? **17**

Sei stolz! Was hast du von deiner Liste schon alles geschafft? **18**

Backe oder koche Leckereien für morgen ;) **19**

Genieße den Frühlingsanfang bei einem Picknick. **20**

Hol dir den Frühling in deine vier Wände (Deko, Blumen...) **21**

Wie wär's heute mit einem Eis in der Mittagspause? **22**

23
Schreibe Osterkarten

Tag der Cocktails: Genieße den Feierabend mit einem **24** Drink.

