## **MONTAG**

Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr

VB DIVI

Wähle eine andere Route und nimm wahr. was du auf dem Weg bemerkst

Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge aus und sei freundlich zu dir

Teile etwas du kürzlich

**DIENSTAG** 

Melde dich

für einen neuen

Kurs. eine

Aktivität oder

eine Online-

Community an

Tausche dich mit

einer Person aus

einer anderen

Generation aus

**MITTWOCH** 

**DONNERSTAG** 





SAMSTAG

**SONNTAG** 

Reagiere auf

eine schwierige

Situation auf

andere Weise





5 Ändere deine normale Routine und bemerke. wie du dich fühlst



Probiere eine neue Art aus. körperlich aktiv zu sein



7 Sei kreativ. Koche, bastle. male. zeichne. schreibe. musiziere oder inspiriere

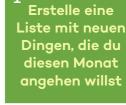
Finde einen

neuen Weg, eine

Sache zu

unterstützen, die

dir wichtig ist



Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren möchtest

9 Wenn du das Gefühl hast. dass du etwas nicht tun kannst sage "noch

nicht"

Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema oder eine neue Idee

Finde etwas Neues über eine Person heraus. die dir was bedeutet

Erweitere

deinen

**Blickwinkel: Lies** 

eine andere

Zeitung oder

Website

Mach etwas Spielerisches im Freien - spaziere, laufe. erkunde. entspanne dich

Koche ein neues Rezept oder mit einer neuen Zutat

21 Lerne eine neue Fähigkeit von jemanden oder teile selbst

Verfolge neue Ideen, indem du denkst: "Was ist möglich?"

16 Betrachte das Leben mit den Augen einer anderen Person und erkenne ihre **Perspektive** 

Finde einen neuen Weg, einer Person zu sagen, dass du sie eine Fähigkeit schätzt

23 Nimm dir regelmäßig Zeit, einer Aktivität nachzugehen, die du liebst

Hilfreiches mit iemanden. das gelernt hast

Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise

26 Höre einen neuen Radiosender oder schau eine inspirierende Sendung

Begleite eine Person bei ihrem Hobby und finde heraus. warum sie es liebt

28 Entdecke deine künstlerische Seite. Gestalte eine herzliche Grußkarte

29 Genieße neue Musik. Spiele, singe, tanze oder höre zu

30 Suche neue Gründe hoffnungsvoll zu sein, auch in schwierigen Zeiten



