

1 Lass dich in der Stille treiben	2 Geh vor die Tür Selbst wenn es regnet, stürmt, hagelt oder schneit.	3 Tanz	4 Sing ein Lied Auch wenn die Nachbarn dich hören könnten.
5 Träume bedeuten Arbeit Arbeite für fünf Minuten an deinem Traum.	6 Atme langsam aus Dann noch einmal. Und noch einmal.	7 Egal, wo du heute hingehest, geh langsamer als sonst	8 Träume Lass die Gedanken fließen und träume von den Dingen, von denen du nie wagst zu träumen.
9 Mach ein Nickerchen	10 Mach was Schwieriges oder Unangenehmes	11 Fang an	12 Folge deiner Neugier Was wolltest du immer schon mal wissen oder ausprobieren?
13 Lass los	14 Schließ die Augen Was hörst du?	15 Mach Fehler	16 Spiel Ohne Sinn und ohne Ziel
17 Perspektivwechsel Lass dich kopfüber vom Sofa (oder vom Bett) hängen,	18 Lies ein Buch Ein echtes Buch aus Papier - und wenn es nur eine Seite ist.	19 Geh offline Fünf Minuten, eine Stunde, einen Tag, so lange wie du aushalten kannst.	20 Mal Kreise aufs Papier Klitzekleine. Riesengroße. Krumme und schiefe. So viele du möchtest.
21 Was fühlst du? Schreib es auf.	22 Erlaube dir, zu empfangen Freude, Liebe, ein Geschenk. Das Leben.	23 Suche die Einsamkeit Hör, was sie dir zu sagen hat.	24 Du bist genug Was auch immer du heute tust oder nicht tust - du bist genug!
25 Streich drei Dinge von deiner heutigen ToDo-Liste	26 Weniger ist mehr Trenne dich von etwas	27 Schaff Ordnung Räum etwas auf - auch wenn es nur ein Schnipsel ist	28 Geh irgendwo hin, wo du noch nie warst
29 Mach's selbst Anstatt etwas zu kaufen, überleg dir, wie du es selbst machen kannst.	30 Stell dir einen Wecker und arbeite fünf Minuten an einer Sache, die du schon ewig vor dir herschiebst.	31 Lerne etwas Neues.	