

1 ~~~~~ Du bist einzigartig. Es gibt dich nur einmal und es wird niemals wieder jemanden geben, der so ist wie du!	2 ~~~~~ Stimmungsmalen Nimm deine Wasserfarben (Buntstifte, was da ist) und mal deine Stimmung	3 ~~~~~ 5 Minuten Nimm dir 5 Minuten Zeit, um in deinen Körper hineinzuhören. Was sagt er dir?	4 ~~~~~ Sing ein Lied Auch wenn die Nachbarn dich hören könnten.
5 ~~~~~ Wovon träumst du? Schreib deinen Traum auf und dann nimm dir 5 Minuten Zeit, um etwas dafür zu tun.	6 ~~~~~ Atme langsam aus Dann noch einmal. Und noch einmal.	7 ~~~~~ Egal, wo du heute hingehst, geh langsamer als sonst	8 ~~~~~ 5 Minuten Schließ die Augen und nimm dir 5 Minuten Zeit, um einfach nur zu träumen.
9 ~~~~~ Du bist deines eigenen Glückes Schmied.	10 ~~~~~ 5 Minuten Mach was Schwieriges oder Unangenehmes für 5 Minuten. Dann darfst du aufhören!	11 ~~~~~ Geh irgendwohin, wo du noch nie warst. (Auch wenn es nur in die Nebenstraße ist!)	12 ~~~~~ Folge deiner Neugier Was wolltest du immer schon mal wissen oder ausprobieren? Tu es.
13 ~~~~~ Energie-Check Wie ist dein Energie-Level heute?	14 ~~~~~ Schließ die Augen Was hörst du?	15 ~~~~~ 5 Minuten Nimm dir 5 Minuten Zeit fürs Zeichnen oder Malen, wie du es als Kind getan hast.	16 ~~~~~ Die Weisen Ahnen Bitte sie heute um Hilfe für deinen Tag.
17 ~~~~~ Perspektivwechsel Lass dich kopfüber vom Sofa (oder vom Bett) hängen.	18 ~~~~~ Die Weisen Ahnen Was hätten sie dir zu sagen, wenn sie dir an diesem Tag begegnen würden?	19 ~~~~~ Geh offline Fünf Minuten, eine Stunde, einen Tag, so lange wie du aushalten kannst.	20 ~~~~~ Wovon möchtest du dich befreien? Stell Dir ein großes Feuer vor und wirf alles hinein in das Feuer des Loslassens.
21 ~~~~~ Was fühlst du? Schreib es auf. Alles ist erlaubt.	22 ~~~~~ Geh raus und besuche einen Baum. Welche Geschichten hat er zu erzählen?	23 ~~~~~ 5 Minuten Suche die Stille. Was hat sie dir zu sagen?	24 ~~~~~ Du bist genug Was auch immer du heute tust oder nicht tust – du bist genug!