

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