



Probiere ein Gemüse,  
das du noch nie  
gekostet hast.

Trinke einen Tag  
lang nur Wasser statt  
Saft und Limo.

Iss heute so wenig  
Zucker wie möglich.

Mach einen Obstsalat  
in Regenbogenfarben.

Mach ein besonders  
kunstvolles Foto von  
dir selbst.

Erfinde deine  
eigene  
Salatsauce.

Mach etwas  
„kindisches“ das dir  
Spaß macht.

Geh spazieren und  
nimm einen Weg,  
den du noch nie  
gegangen bist.

Finde 3 Dinge  
die dich zum  
Lachen bringen.

Schalte dein Handy  
für mindestens 3  
Stunden lang aus.

Recherchiere zu  
einem neuen  
Hobby oder Sport.

Beschwere dich  
einen Tag lang nicht.

Nimm die Stiege  
anstelle des Lifts.

Verteile fünf  
Komplimente.

Tanze zu deinem  
Lieblingslied.

Versicke eine  
Postkarte an dich  
selber.

Versuche 3  
Yogapositionen für  
mindestens 15  
Sekunden zu halten.

Kreiere einen  
neuen Dip.

Erledige eine lästige  
Aufgabe heute zuerst.

Gönn dir heute  
ganz bewusst  
etwas.