



Male mit Kreide ein Bild auf den Boden.

Entdecke neue Musik.

Strecke und dehne dich für mindestens 30 Sekunden.

Mach einen Ausflug an der frischen Luft mit Freunden.

Fahr eine Strecke mit dem Fahrrad oder Roller statt dem Bus.

Iss heute so wenig Salz wie möglich.

Iss heute ohne den Fernseher dabei anzuschalten.

Mach ein Obst und Gemüse Picknick mit Freunden.

Mach deinen eigenen Eistee.

Verwende ein neues Gewürz.

Mach dir heute einen Smoothie.

Mach dir selbst ein Kompliment.

Trag heute mal die Haare anders.

Heute nicht über andere lästern.

Geh in den Wald und finde 10 unterschiedliche Pflanzen

Schließe die Augen und lausche für 5 Minuten deinem Atem.

Sieh den Wolken zu und entdecke deren Formen.

Finde 3 Dinge die dich entspannen.

Lerne einen guten Witz und erzähle ihn weiter.

Finde 3 Dinge für die du dankbar bist.