



Genieße eine Tasse Tee und setze dich auf die Couch, in den Sessel oder auf dein Bett – und schaue nicht auf dein Handy bis die Tasse leer ist.



Halte einen Moment inne und nimm deine Umgebung wahr – was riechst, siehst, hörst, schmeckst und fühlst du? Nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit dafür.



Wofür bist du heute dankbar? Was hat dich besonders erfüllt? Schreibe drei Dinge auf und beschreibe, warum du dafür dankbar bist. Was macht dich an diesen Dingen besonders glücklich?



Wie wäre es mit etwas Musik? Mach dir ein Lied an, das dich besonders glücklich macht oder singe selbst, so laut du willst – lächeln nicht vergessen!



Gehe 20 Minuten spazieren. Nimm dein Handy mit und mach ein Foto von einem Moment, der dich am meisten berührt und glücklich macht.