

## 30-Tage-Happy-Challenge

Tag	Happy Challenge of the day	Yes, I did it 😊
Tag 1	Beweg dich (mehr) an der frischen Luft!	
Tag 2	Betätige dich künstlerisch	
Tag 3	Gehe ins Theater, in die Oper, in ...	
Tag 4	Geh mal zeitiger zu Bett	
Tag 5	Buddel im Garten, mach dich mal schmutzig	
Tag 6	Ruf einen Freund an	
Tag 7	Komm so richtig ins Schwitzen!	
Tag 8	Bastle etwas	
Tag 9	Meditiere	
Tag 10	Yoga	
Tag 11	Puzzle	
Tag 12	Höre Musik	
Tag 13	Spiel mit einem Tier	
Tag 14	Koche frisch	
Tag 15	Lies ein Buch	
Tag 16	Hör einen Podcast	
Tag 17	Cleaning out your closet	
Tag 18	Tritt in Kontakt mit deinen Mitmenschen	
Tag 19	Nimm ein entspanntes Bad oder ...	
Tag 20	Arbeite deine To-Do Liste ab	
Tag 21	Mach dich hübsch	
Tag 22	Verfasse einen Liebesbrief	
Tag 23	Probiere etwas Neues aus	
Tag 24	Wage etwas „Verrücktes“, nicht Alltägliches	
Tag 25	Erstelle ein „Dankbarkeitstagebuch“	
Tag 26	Besuche einen neuen Platz	
Tag 27	Verbringe Zeit mit deiner Familie	
Tag 28	Gönn dir eine Massage	
Tag 29	Stell deinen Wecker 30 Minuten früher	
Tag 30	Sei du Selbst, ... denn alle anderen gibt es schon!	

