

# DEINE CHECKLISTE FÜR MEHR HAPPINESS



- STARTE DEN TAG MIT EINER MEDITATION UND VISUALISIERUNG
- TUE TÄGLICH ETWAS FÜR DICH, WAS DEIN HERZ HÜPFEN LÄSST
- BEWERTE KEINE ANDEREN MENSCHEN
- VOLLBRINGE EINE GUTE TAT UND HELFE ANDEREN
- SEI EINE INSPIRATION FÜR ANDERE MIT DEM WAS DU TUST
- VERBRINGE STILLE ZEIT MIT DIR ALLEIN
- LÄCHELE FREMDE MENSCHEN AN
- SEI PRÄSENT, TUE NUR EINE SACHE ZUR ZEIT
- SCHAUE AUF DAS, WAS DU SCHON GESCHAFFT HAST
- SEI DANKBAR FÜR DAS WAS DU HAST