

Nimm dir, was du brauchst!

TA-DA-LISTE

Für mehr Leichtigkeit und Freude im Leben.

To-Do's gibt es genug, der Tag ist durchgeplant, wir haben keine Zeit und immer was zu tun. Dabei vergessen wir, mal wieder innezuhalten, das Hier und Jetzt zu genießen und das Leben farbenfroh und fröhlich zu gestalten. Diese Ta-Da-Liste hilft dabei, die kleinen und großen Momente zu feiern. Lass dich inspirieren und stecke andere damit an!



Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

BEWUSSTSEIN.
REDUKTION.
ZUFRIEDENHEIT.

Eine Initiative für bewusstes
Leben und Glücksbesinnung.
MinisteriumFuerGlueck.de

Gehe heute früh schlafen.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Feiere dich
und koche dir dein Lieblingsessen.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Gehe auf einen Spielplatz und lass beim
Schaukeln die Gedanken frei.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Mache jemandem ein Kompliment oder
fange einen netten Plausch an.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Sauge Sonnenstrahlen auf
oder tanze im Regen.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Sage Termine ab
und miste deinen Kalender aus.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Spaziere einfach drauf los und schau, was
du entdeckst und wem du begegnest.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Stelle dein Handy auf Flugmodus.
Für eine Stunde. Oder einen ganzen Tag.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Trage dir ein Date mit dir selbst in den
Kalender ein. Diese Zeit gehört nur dir!
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Wirf jemandem eine nette Nachricht
in den Briefkasten.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Drehe dein Lieblingslied auf
und tanze wild drauf los.
www.MinisteriumFuerGlueck.de

Schreibe auf, was du an dir magst.
www.MinisteriumFuerGlueck.de