

Bring  
jemanden  
zum Lachen!  
Bring anderen  
Leckereien mit,  
sei es zur  
Schule, Arbeit  
oder zu  
Nachbarn!

Genieße ein  
großes Eis!

Sag einer dir  
lieben Person mal  
wieder, wie  
wichtig sie dir ist!

Melde dich  
mal wieder bei  
einem deiner  
Lieblings-  
menschen!

Heute mal nicht  
jammern!  
Verändere, was  
dich nervt!

# GLÜCK VERDOPPELT SICH, WENN MAN ES TEILT!

## WENN MAN ES TEILT!

### Lass uns gemeinsam für gute Laune sorgen!

Jeder Tag ist perfekt, um das persönliche und gesellschaftliche Glück zu steigern. Diese Ideen helfen dabei. Fang am besten gleich heute damit an – mit ganz kleinen Gesten! Mach mit und starte einen Dominoeffekt der guten Gefühle! Und so geht's:

Such dir eine Aufgabe aus. Erfülle sie und mach damit dich und andere glücklich.

Eins nach dem  
anderen:  
Vermeide heute  
Multitasking!

Sei heute einige  
Zeit offline und  
Beobachte deine  
Gedanken.

Verbringe heute  
Zeit draußen an  
der frischen Luft,  
egal, welches  
Wetter ist!

Schreibe einen  
Liebesbrief an  
dich selbst!



Ministerium  
für Glück  
und Wohlbefinden

BEWUSSTSEIN.  
REDUKTION.  
ZUFRIEDENHEIT.

Eine Initiative für bewusstes  
Leben und Glücksbesinnung.  
MinisteriumFürGlueck.de

Bring jemanden zum Lachen!

www.MinisteriumFürGlueck.de

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Verändere, was dich nervt!

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!

Sag einer dir lieben Person mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Verbringe heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!

Sei heute einige Zeit offline und beobachte deine Gedanken.

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Bring jemanden zum Lachen!

www.MinisteriumFürGlueck.de

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Verändere, was dich nervt!

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!

Sag einer dir lieben Person mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Verbringe heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!

Sei heute einige Zeit offline und nicht erreichbar. Beobachte deine Gedanken.

www.MinisteriumFürGlueck.de

Platz für deine Idee:

Bring jemanden zum Lachen!

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

Genieße ein großes Eis!

Sag einer dir lieben Person mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

# GLÜCK VERDOPPELT SICH, WENN MAN ES TEILT!

## WENN MAN ES TEILT!

### Lass uns gemeinsam für gute Laune sorgen!

Jeder Tag ist perfekt, um das persönliche und gesellschaftliche Glück zu steigern. Diese Ideen helfen dabei. Fang am besten gleich heute damit an – mit ganz kleinen Gesten! Mach mit und starte einen Dominoeffekt der guten Gefühle! Und so geht's:

Such dir eine Aufgabe aus. Erfülle sie und mach damit dich und andere glücklich.

Eins nach dem anderen:  
Vermeide heute  
Multitasking!

Sei heute einige  
Zeit offline und  
Beobachte deine  
Gedanken.

Verbringe heute  
Zeit draußen an  
der frischen Luft,  
egal, welches  
Wetter ist!

Schreibe einen  
Liebesbrief an  
dich selbst!



Ministerium  
für Glück  
und Wohlbefinden

BEWUSSTSEIN.  
REDUKTION.  
ZUFRIEDENHEIT.

Eine Initiative für bewusstes  
Leben und Glücksbesinnung.  
MinisteriumFürGlueck.de

Bring jemanden zum Lachen!

www.MinisteriumFürGlueck.de

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Verändere, was dich nervt!

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!

Sag einer dir lieben Person mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Verbringe heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!

Sei heute einige Zeit offline und beobachte deine Gedanken.

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Bring jemanden zum Lachen!

www.MinisteriumFürGlueck.de

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Verändere, was dich nervt!

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!

Sag einer dir lieben Person mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Verbringe heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!

Sei heute einige Zeit offline und nicht erreichbar. Beobachte deine Gedanken.

www.MinisteriumFürGlueck.de

Platz für deine Idee: