



Sitze heute 5
Minuten still vor
ein Fenster und
schau einfach nur
hinaus.

Familienglück



Überrasche
jemanden mit
einem kleinen
Geschenk -
einfach so.

Familienglück



Zähle wieviele
Menschen du heute
zum Lächeln
bringen kannst?

Familienglück



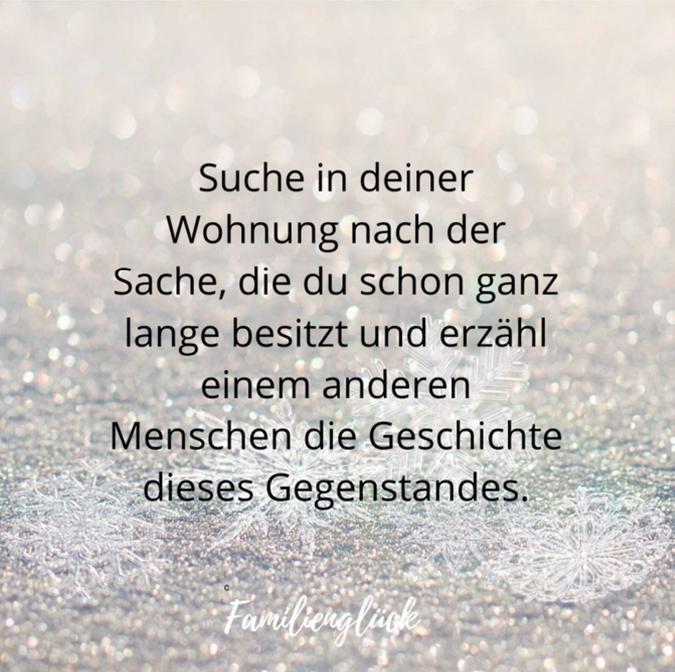
Gehe mindestens
eine Stunde nach
draußen, ganz
egal wie das
Wetter ist.

Familienglück



**Trinke dein
Lieblingsgetränk
an einem Ort, an
dem du es noch
nie getan hast.**

Familienglück



Suche in deiner
Wohnung nach der
Sache, die du schon ganz
lange besitzt und erzähl
einem anderen
Menschen die Geschichte
dieses Gegenstandes.

Familienglück



Schreib einen
Liebesbrief an dich
selbst und bewahre ihn
an einem
ungewöhnlichen
Ort auf.

Familienglück



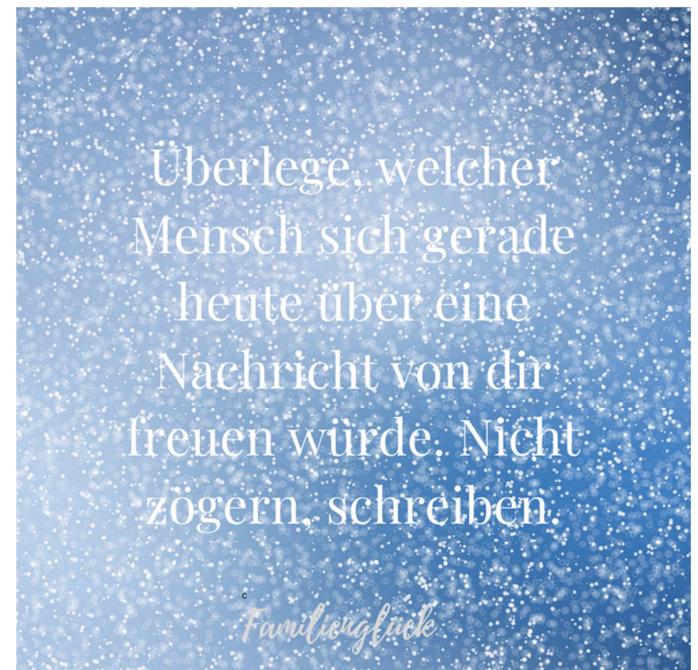
Nimm dir ein wenig Zeit und
schreib alle Menschen auf, die
dein Leben bis heute
wesentlich geprägt haben.
Schenke jedem deine ehrliche
Wertschätzung, denn sie
haben dich zu dem gemacht,
was du heute bist.

Familienglück



Mach ein
Fotoshooting mit
Selbstauslöser.
Du alleine oder
gemeinsam mit
anderen.

Familienglück



Überlege, welcher
Mensch sich gerade
heute über eine
Nachricht von dir
freuen würde. Nicht
zögern, schreiben.

Familienglück



Beobachte einen Vogel und
versuch dir vorzustellen, wie
die Welt aus seiner
Perspektive aussieht.

Familienglück



Mach einen
Abendspaziergang
und staune, was es
da alles zu sehen,
fühlen, erfahren
gibt.

Familienglück