

19 for 2019

1. Sei endlich **HAPPY** mit dir selbst
2. Lese mehr Bücher
3. 30 Minuten Sport oder Yoga
4. Lasse **ALLE** Gefühle zu
5. Verschenke jeden Tag etwas
6. Mache mehr Dinge **ALLEINE**
7. Gehe jeden Tag raus
8. Lerne etwas Neues
9. Gönn dir etwas
10. Tue das, wovor du Angst hast
11. Stehe morgens gut gelaunt auf
12. Schreibe Tagebuch
13. Tanze und singe **JEDEN TAG**
14. Schreibe ein Brief
15. Trinke viel Wasser
16. Schenke **dir Blumen**
17. Verbringe Zeit mit Kindern
18. Sei dein bester Freund
19. **LASSE LOS**