

Auto fasten

Wer auf das Auto
verzichtet, geht
automatisch mehr.
Wieviel Schritte schafft
ihr bis zum Abend
gemeinsam?



Bringt Farbe ins Leben!

Mit eurer Kleidung, beim
Essen, vielleicht bei den
Handtüchern und der
Bettwäsche.
Bunt macht lustig!

Frühling entdecken

Schon blühen die ersten Frühlingsboten. Macht einen Spaziergang und schaut, was ihr da entdeckt. Vielleicht kennt ihr die Blumen sogar beim Namen.



Komplimente verschenken

“Danke, dass ...” und
“Mir gefällt dein ...”
kostet nichts und macht
uns alle glücklich. Heute
ist unser Komplimentetag.



Eine Freude machen

Sicher gibt es auch in eurer Nachbarschaft, jemanden, der einsam ist. Überlegt gemeinsam: Wie können wir dieser Person eine Freude bereiten?

Zuckerfasten

Heute verzichten wir
ganz bewusst auf alles
Süße. Naschereien,
süße Getränke,
Süßspeisen, ...

Jammerfasten

Klar, das Leben ist nicht immer freundlich zu uns, aber hat Jammern schon mal geholfen? Heute wollen wir bewusst auf das schauen, was gut läuft.

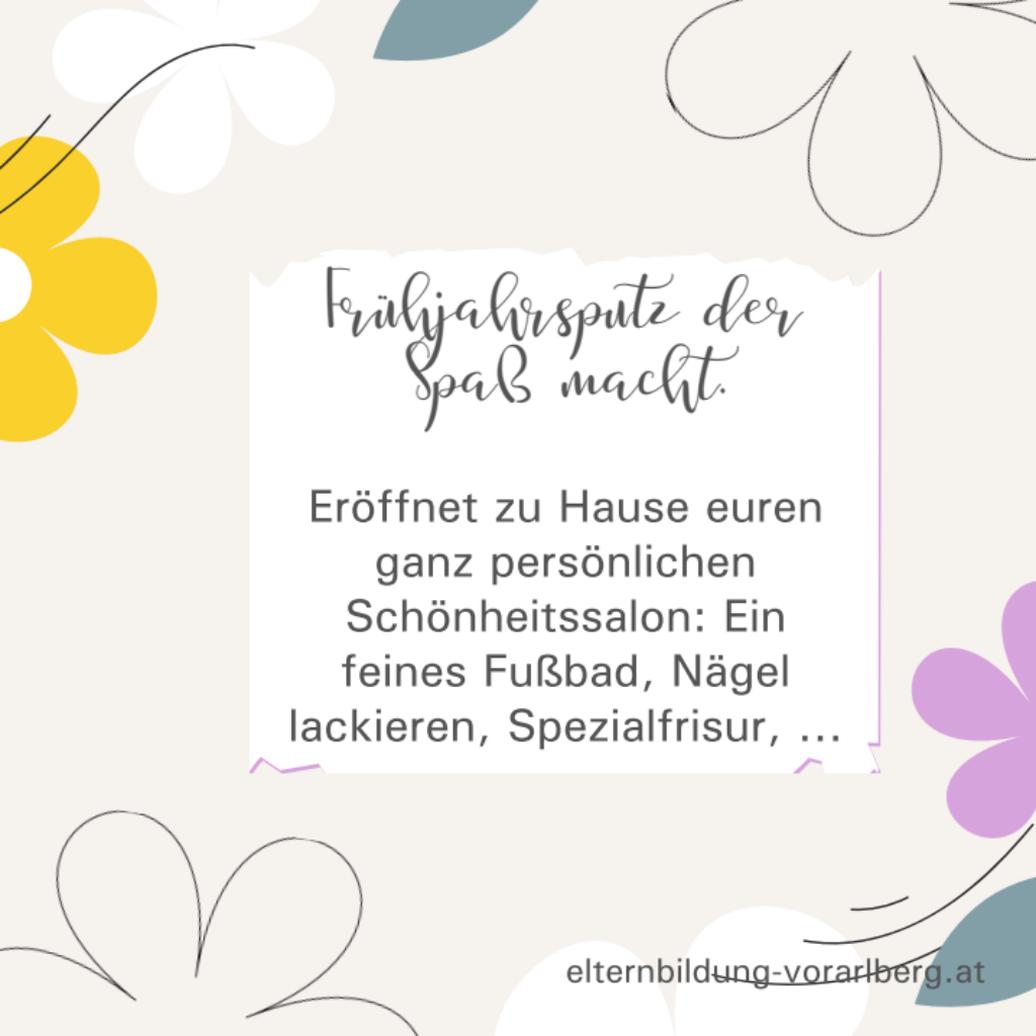


Digital detox

Heute schaffen wir es
(Erwachsene wie
Kinder) ohne
Computer und
Fernseher durch den
Tag zu kommen.

Vergessenes finden

Auf los, gehen wir mit offenen Augen durch die Wohnung und suchen etwas, das wir früher gern gehabt haben. Dann erzählen wir uns gegenseitig die Geschichten dieser Dinge.



Frühjahrsputz der
Spaß macht.

Eröffnet zu Hause euren
ganz persönlichen
Schönheitssalon: Ein
feines Fußbad, Nägel
lackieren, Spezialfrisur, ...



Feierabend**”bier”** für alle

Nach getaner Arbeit trifft
sich die ganze Familie an
einem gemütlichen Ort zu
einem feinen Getränk.

Lieblingessen-Tag

Heute wird das
Lieblingessen eines
Familienmitglieds gekocht
... und alle essen ohne zu
jammern, denn bald ist ein
anderes Familienmitglied
dran.

Müll fasten

Wie wäre es, wenn wir heute beim Einkaufen ganz bewusst darauf achten, keinen "Müll" mit einzukaufen. Ist das überhaupt möglich?