

Geste

- 196 Spiel etwas
- 197 Leg eine schlechte Gewohnheit ab
- 198 Lache – viel
- 199 Lass den Zucker weg
- 200 Füll deinen B₁₂-Vorrat auf
- 201 Sei positiv
- 202 Iss Gemüse
- 203 Hör Musik und sing mit
- 204 Hör auf zu quengeln
- 205 Trinke grünen Tee
- 206 Geh (manchmal) wütend schlafen
- 207 Sei tough
- 208 Sei beschäftigt, aber hetze dich nicht ab
- 209 Such die Schuld nicht bei anderen
- 210 Halte dein Ego klein
- 211 Verwende Zahnseide
- 212 Schreib Tagebuch
- 213 Lies etwas über ein dir unbekanntes Thema
- 214 Mach dir für jeden Tag einen Plan
- 215 Arbeite nicht zu viel
- 216 Mach dir weniger Sorgen
- 217 Gib ruhig zu, wenn du keine Ahnung hast
- 218 Spiel mit einem Haustier

- 219 Mach jemandem ein Kompliment
- 220 Sei immer freundlich
- 221 Sei in den kleinen Momenten da
- 222 Hör auf, »Mir geht's gut« zu sagen
- 223 Sei weniger lang genervt
- 224 Sei nicht dauernd online
- 225 Unterbrich andere nicht
- 226 Miste aus
- 227 Räche dich nicht an anderen
- 228 Sprich mit einem Kind
- 229 Rede mit Senioren
- 230 Häng nicht in der Vergangenheit fest
- 231 Beginne mit kleinen Schritten
- 232 Akzeptiere, dass manche Leute dich nicht mögen
- 233 Erweitere dein Wissen
- 234 Steck dir wichtige Ziele
- 235 Halte anderen keine Vorträge
- 236 Liebe jemanden
- 237 Gib weniger aus als du verdienst
- 238 Guck in die Sterne
- 239 Sei nicht unglücklich, dass du unglücklich bist
- 240 Mach dir das Leben so einfach wie möglich

- 241 Betrachte alles von der positiven Seite
- 242 Versuche, die Sache von beiden Seiten zu sehen
- 243 Schreibe die Schritte zu deinem Ziel auf
- 244 Nimm ein Video von deinen Verwandten auf
- 245 Such dir einen Mentor
- 246 Melde dich auf einer Dating-Plattform an
- 247 Probier ein neues Gericht oder Getränk
- 248 Leg Geld für die Rente zurück
- 249 Atme fünfmal tief ein und aus
- 250 Nutze deine Verspätung für etwas Gutes
- 251 Werde ruhig
- 252 Frag jemanden nach seinem Lebensziel
- 253 Mach Werbung für dich selbst
- 254 Werde Organspender
- 255 Lies Kindern aus einem lustigen Buch vor
- 256 Lerne deine Nachbarn kennen
- 257 Fühl dich wohl mit dir selbst
- 258 Finde Leute, die zu dir passen
- 259 Nimm es mit Humor
- 260 Folge der Sechzig-Prozent-Regel
- 261 Bitte um Hilfe
- 262 Erkenne, dass Glück von innen kommt
- 263 Rieche an etwas, das dich glücklich macht

- 264 Stell dich deinen Herausforderungen
- 265 Vertiefe dich in ein Buch
- 266 Tu etwas Unerwartetes
- 267 Steh bei Sonnenaufgang auf
- 268 Meide Streithähne
- 269 Verbring einen Tag alleine
- 270 Tu etwas, das du als Kind geliebt hast
- 271 Geh Veränderungen an
- 272 Reagiere mit ehrlichem Enthusiasmus
- 273 Setz dich selbst an die erste Stelle
- 274 Ruf deine Mutter an
- 275 Mach ein Nickerchen
- 276 Vergleiche dich nicht mit anderen
- 277 Vertraue Fremden
- 278 Es hat nichts mit dir zu tun (nein, wirklich nicht)
- 279 Gib acht auf die guten Dinge
- 280 Pflege deinen Körper
- 281 Lass dich nicht so leicht ablenken
- 282 Steh zu deinem Äußeren
- 283 Erwarte nicht, dass dir alles in den Schoß fällt
- 284 Sieh die Zukunft mit Optimismus
- 285 Geh zu einem Life Coach

- 286 Verzeih dir selbst deine Fehler
- 287 Male dir das Schlimmste aus
- 288 Führe abends ein Dankbarkeitstagebuch
- 289 Zensiere dich nicht selbst
- 290 Lerne, konstruktiv zu streiten
- 291 Werde Dinge los, die dich belasten
- 292 Erledige das Schwierigste zuerst
- 293 Sei neugierig
- 294 Beschließe, nicht frustriert zu sein
- 295 Verurteile andere nicht
- 296 Lächle dich selbst an
- 297 Sei dankbar für deine Probleme
- 298 Gib dir selbst mehr Zeit
- 299 Sei still
- 300 Sei freundlich zu unfreundlichen Menschen
- 301 Trage nicht alle Konflikte aus