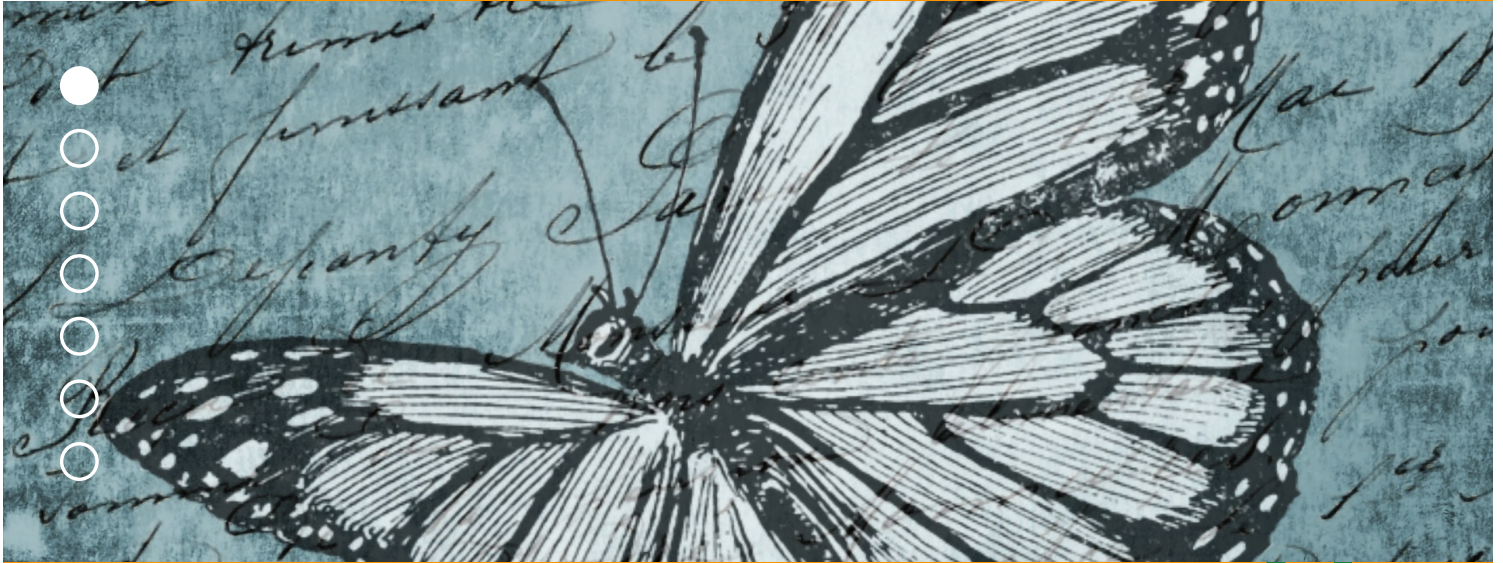


Mo

# Tag der guten Gedanken



ICH KENNE DIE GEDANKEN, DIE ICH FÜR EUCH DENKE: GEDANKEN DES HEILS. Jer 29,11

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

Was wir aussenden, das bekommen wir zurück!

Nimm dir vor, am Montag **nur gute Gedanken** zu haben.  
Denke gute Gedanken für dich und andere. Weigere dich, deine Aufmerksamkeit Dingen zu schenken, die keine guten Gedanken hervorbringen.  
Entscheide dich gleich nach dem Aufstehen für die Affirmation: „Ich werde heute unzählige gute Gedanken haben!“. Da der Mensch ca. 50.000 bis 80.000 Gedanken täglich denkt, hast du die Möglichkeit, 50.000 bis 80.000 gute Gedanken zu denken!



Di

# Tag der Anerkennung und Würdigung



Nimm dir vor, jeden Dienstag alles zu **würdigen!**



Würdige das Wetter, deine Kleidung, die Verkehrsmittel, dein Zuhause, dein Essen,  
deine Familie, dein Bett, deine Arbeitskolleginnen und -kollegen, dein Aussehen, deinen  
Körper, die guten Zeiten, die du bisher erlebt hast. Mach dir bewusst, dass absolut nichts  
im Leben selbstverständlich ist.

**Schenke dir selbst und anderen Menschen viel Würdigung und Anerkennung!**

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

DU BIST WERTVOLL UND TEUER IN MEINEN AUGEN. *nach Jes 43,4*





WER MIT SEGGEN SÄT, WIRD MIT SEGGEN ERNTEN. 2 Kor 9,6

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

**Wenn du an diesem Tag alles gibst, wird er mit Abstand der beste Tag deiner Woche!**

Mache ohne einen besonderen Anlass ein Geschenk, spendiere einen Kaffee oder ein Mittagessen oder eine Jause, mach Komplimente, verschenke ein Lächeln, sei anderen im Straßenverkehr gegenüber freundlicher als üblich, gib mehr Trinkgeld, überlass einer fremden Person deinen Sitzplatz im Bus oder im Zug.

Fülle am Mittwoch dein Konto bei der „Bank des Universums“ mit **guten Taten**.



Do

# Tag des Dankens



ICH DANKE DIR, DASS ICH SO WUNDERBAR GESTALTET BIN. Ps 139,14

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

**Gehe dankend durch jeden Donnerstag!**

Der Donnerstag ist der Tag, an dem du auf so vielfältige Weise wie möglich **Danke sagen** und Dank empfinden darfst. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, wem du alles Danke sagen kannst. Mache eine Liste. Zähle also Gelegenheiten und Personen auf und versuche auch, das Gefühl der Dankbarkeit ganz deutlich zu spüren. Vielleicht magst du dich auch bei deinem Körper für sein Funktionieren bedanken?



Fr

# Wohlfühlfreitag



Richte im Laufe des heutigen Tages deine gesamte Aufmerksamkeit auf dein Befinden. Lasse mehr und mehr **gute Empfindungen** zu.

Verbringe diesen Tag mit Beschäftigungen, bei denen du dich gut fühlst. Lausche deinem Lieblingslied, bestelle oder koche dir dein Lieblingsessen, tritt dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Tue Dinge, die du liebst und bei denen du dich so gut fühlst, dass du gar nicht mehr aufhören kannst zu lächeln.

**Du wirst vor guten Gefühlen so überquellen, dass du durch den ganzen Tag schweben wirst.**

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

ZEICHEN EINES HERZENS IN GLÜCK IST EIN FRÖHLICHES GESICHT. Sir 13,26



Sa

# Tag der Leichtigkeit



DIE ABER AUF DEN HERRN HOFFEN, WIE ADLERN WACHSEN IHNEN FLÜGEL. Jes 40,31

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband

**Der Samstag ist der Tag, um dich leichter zu fühlen.**

Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich! Tue Dinge, bei denen du dich wunderbar fühlst, die dich zum Lachen bringen oder bei denen du Freuden sprünge machen kannst. Tanze, singe, hüpf und pfeife den ganzen Tag, bis dir ganz leicht ums Herz wird. Je leichter du dich fühlst, desto mehr Negatives hast du losgelassen.

**Finde deine Freude und lebe sie!**

Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich!



So

Alles ist gut



GOTT SEGNETE DEN SIEBTEN TAG – DENN AN IHM RUHTE GOTT. Gen 2,3

**familien<sup>v</sup>**  
Der katholische  
Familienverband



**Nimm dir jeden Sonntag einen Augenblick Zeit.**

Blicke auf die zurückliegende Woche und erinnere dich an all die guten Ereignisse dieser Woche.

Bedanke dich – und dann kannst du dich ausruhen mit den Worten:

**Alles ist gut, so wie es ist!**

