

# Glücksmomente im Mai - Leichtigkeit für die ganze Familie

Lächelt euch morgens bewusst an, bevor ihr rausgeht. <b>1</b>	Genießt heute euer Essen ganz bewusst. <b>2</b>	Erzählt euch, was heute schön war. <b>3</b>	Zählt, wie oft ihr heute gemeinsam lacht. <b>4</b>	Umarmt euch heute besonders oft. <b>5</b>	Findet drei schöne Dinge, die ihr heute seht. <b>6</b>	Spürt heute beim Stehen oder Gehen, wie eure Füße den Boden berühren. <b>7</b>
Fühlt heute bewusst den Wind auf eurer Haut. <b>8</b>	Entdeckt heute gemeinsam zwei neue blaue Dinge. <b>9</b>	Atmet fünf Mal tief ein und aus und lächelt euch an. <b>10</b>	Spürt heute bewusst das Wasser beim Zähneputzen. <b>11</b>	Entdeckt gemeinsam Figuren in den Wolken. <b>12</b>	Fragt euch beim Abendessen: „Was hat dich heute glücklich gemacht?“ <b>13</b>	Genießt heute eure Lieblingsmusik gemeinsam. <b>14</b>
Streckt euch jedes Mal, wenn ihr heute durch eine Tür geht. <b>15</b>	Erzählt euch, worauf ihr euch heute freut. <b>16</b>	Spürt bewusst die Sonne auf eurer Haut. <b>17</b>	Lauscht heute auf drei verschiedene Vogelstimmen. <b>18</b>	Seid heute besonders freundlich zu anderen. <b>19</b>	Macht euch heute gegenseitig Komplimente. <b>20</b>	Macht eine Nicht-Lachen-Challenge mit Quatschgesichtern – wer lacht zuerst? <b>21</b>
Bewegt euch heute extra langsam beim Aufstehen und Hinsetzen. <b>22</b>	Legt euch einen Moment hin und spürt, wie euer Körper ganz schwer wird. <b>23</b>	Sagt euch heute, warum ihr euch lieb habt. <b>24</b>	Lauscht den Geräuschen draußen – was könnt ihr hören? <b>25</b>	Macht heute zwischendurch bewusst Pausen – einfach nur atmen. <b>26</b>	Legt die Hände aufs Herz und spürt euren Herzschlag. <b>27</b>	Verabschiedet euch heute Abend besonders liebevoll. <b>28</b>
Erzählt euch, worauf ihr heute stolz seid. <b>29</b>	Beobachtet gemeinsam einen Baum – wie sehen die Blätter aus? <b>30</b>	Schließt für einen Moment die Augen und zählt fünf Dinge auf, für die ihr heute dankbar seid. <b>31</b>				