

# Glücksmomente im Mai - Leichtigkeit für die ganze Familie

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