

14. April 2025

**Projekt „Herzensmenschen“ – Ideenliste für zwei Wochen
(von Random Acts of Kindness)**

- 1) Sei dankbar für die kleinen schönen Sachen im Leben.
- 2) Ein Tagebuch der Dankbarkeit führen und jeden Tag drei Einträge schreiben.
- 3) Freunde oder Familienmitglieder ermutigen, mehr Pausen zu machen und auf sich aufzupassen.
- 4) Einen Familienbesuch organisieren und unterhaltsame Geschichten erzählen.
- 5) Geh' eine Stunde früher ins Bett.
- 6) Gewönne dich daran, Licht auszumachen, wenn ein Raum nicht benutzt wird.
- 7) Bei einem Treffen mit Freunden oder Familie das Handy zuhause lassen oder ausschalten.
- 8) Einen Spaziergang mit Freunden oder Familie organisieren.
- 9) Bei einer Aktivität in deinem Ort teilnehmen.
- 10) Abfall in deiner Nachbarschaft entfernen.
- 11) Auf einer Schaukel schaukeln.
- 12) Einen ganzen Tag ohne Technologie verbringen.
- 13) Schreib drei deiner Eigenschaften auf, die dir gefallen.
- 14) Nur positive Kommentare online posten.