



Mit
52
Besser-leben-
Tipps

Dein bestes Leben 2020

BENEFIZKALENDER

Das Leben beginnt am Ende deiner Komfortzone.

Neale Donald Walsch



Sei visionär!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Neujahrstag	2	3 Was willst du in diesem Jahr gestalten?	4	5
6 Heilige Drei Könige	7	8	9	10	11 Schreibe eine Liste deiner Träume.	12
13	14 Sprich mit jemandem, der einen Traum umgesetzt hat.	15	16	17	18	19
20	21	22	23 Liste die Träume auf, die du schon erreicht hast.	24	25	26
27	28	29	30	31 Wage heute etwas Neues.		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Male dir innerlich aus, wie es aussieht, wenn du das Ziel erreicht hast.

Dein bestes Leben

01



Januar



Kreativität ist Intelligenz,
die Spaß hat.

Albert Einstein



Sei kreativ!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	Trage bunte Kleidung. 2
3	4	Plane eine Überraschung! 5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	Gestalte und schreibe eine Karte. Valentinstag 15	16
17	Koche etwas Ungewöhnliches. 18	19	20	21	22	23
24	25	26	Schreibe eine E-Mail als Gedicht. Aschermittwoch 27	28	29	
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Probiere etwas Neues aus.

Dein bestes Leben

02



Februar

Bringe die kleinen Dinge in Ordnung. Die großen folgen dann von selbst.

Josef Kirschner



Sei strukturiert!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Gib oder wirf 10 nicht benötigte Dinge weg. 1
Räume 10 Unterlagen oder Zettel auf. 2	3	4	5	6	7	8
9	10	Räume deinen Schreibtisch auf. 11	12	13	14	15
16	Schaffe in einer Ecke Ordnung. 17	18	19	20 Frühlingsanfang	21	22
23	24	25	26	Sortiere dein Schuhregal. 27	28	Beginn der Sommerzeit 29
30	31					Idee für eine stärkende Gewohnheit Räume benutzte Dinge gleich weg. 14

Dein bestes Leben

03



März



Die besten Dinge
im Leben sind
keine Dinge.

Art Buchwald



Finde Sinn!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4 Schenke heute jemandem Geld.	5 Palmsonntag
		Tue etwas Sinnvolles.				
6	7	8	9 Gründonnerstag	10 Karfreitag	11	12 Ostersonntag
	Erledige etwas für jemanden.					
13 Ostermontag	14	15	16	17	18	19
					Erzähle jemandem von etwas Sinnvollem.	
20	21	22	23	24	25	26
	Sage etwas Sinnloses ab.					
27	28	29	30			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Denke darüber nach, warum du etwas tust.

Dein bestes Leben

04



April



Prioritäten setzen
heißt auswählen,
was liegenbleiben soll.

Helmar Nahr



Sei produktiv!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Maifeiertag	Schreibe eine To-do-Liste. 2	3
Notiere 10 Erfolge der letzten Zeit. 4	5	6	7	8	9	10 Muttertag
11	12	Streiche 5 Dinge von deiner To-do-Liste. 13	14	15	16	17
18	19	20	21 Christi Himmelfahrt	Arbeite ohne Unterbrechung an einem Projekt. 22	23	24
25	Notiere abends die To-dos für den nächsten Tag. 26	27	28	29	30	31 Pfingstsonntag
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Erledige zuerst das Wichtigste.

Dein bestes Leben

05



Mai



Glück ist die Summe schöner Momente.

Autor unbekannt



Feiere Besonderes!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Pfingstmontag	2	3	4	5	6 <small>Genieße bewusst den jetzigen Moment.</small>	7
8	9	10	11 Fronleichnam	12 <small>Gönn dir etwas, das deinem Körper wohltut.</small>	13	14
15	16 <small>Genieße ein leckeres Getränk.</small>	17	18	19	20 Sommeranfang	21
22	23	24	25	26 <small>Betrachte etwas in allen Details.</small>	27	28
29 <small>Beglückwünsche jemanden zu einem Erfolg.</small>	30					
						31 <small>Idee für eine stärkende Gewohnheit</small> <small>Übe ein, es zu genießen, wenn du etwas zum ersten Mal tust.</small>

06



Dein bestes Leben

Juni



Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Michael Handel



Finde Energie!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Laufe einmal um den Block.				
		1	2	3	4	5
Gönne dir eine Wechseldusche.						
6	7	8	9	10	11	12
			Verzichte auf gesüßte Getränke.			
13	14	15	16	17	18	19
					Tanze.	
20	21	22	23	24	25	26
Iss etwas, was deinen Körper vitalisiert.						
27	28	29	30	31		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Starte mit etwas Bewegung in den Tag.

Dein bestes Leben

07



Juli



Freude ist eine Liebeserklärung an das Leben.

Adalbert Ludwig Balling



Freue dich am Leben!

Das will ich tun:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Schweizer Bundesfeiertag	2 Mache dir selbst ein Geschenk.
		3 Gehe an einen Ort, den du liebst.				4
3 Gönne dir ein schönes Buch.	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Mariä Himmelfahrt	16
				17 Atme tief ein und aus.		
17	18 Betrachte etwas Schönes.	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						36 Idee für eine stärkende Gewohnheit Erzähle täglich jemandem, was dich freut.

Das will ich sein:

08



Dein bestes Leben

August



Im Gespräch mit einem
wirklichen Menschen
lernt man an einem
Abend mehr als in zehn
Jahren aus Büchern.

Chinesisches Sprichwort



Gestalte Beziehungen!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
							Frage jemanden, wie es ihm geht.	
	1	2	3	4	5	6		36
				Bitte jemanden, dir aus seinem Leben zu erzählen.				
7	8	9	10	11	12	13		37
					Schreibe ein Erlebnis auf.			
14	15	16	17	18	19	20		38
Beschenke einen Menschen - ohne Grund.								
21	22	Herbstanfang	23	24	25	26	27	39
			Erledige etwas für jemanden.					
28	29	30						40
							Idee für eine stärkende Gewohnheit Tue ohne Aufforderung anderen Gutes.	

Dein bestes Leben

09



September



Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Sir Francis Bacon



Sei dankbar!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Zeichne etwas, wofür du dankbar bist.			
			1	2	3 Tag der Dt. Einheit	4 Erntedankfest
5	6	7	8	9	10 Schreibe jemandem eine Dankeskarte.	11
12	13	14 Betrachte etwas mit Staunen und Dank.	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Schreibe auf: Dafür bin ich dankbar.	24	25 Ende der Sommerzeit
26 Nationalfeiertag Österreich	27 Überlege: Was in meinem Leben ist gut?	28	29	30	31 Reformationstag	
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Skizziere täglich zwei oder drei Dinge, für die du dankbar bist.

Dein bestes Leben

10



Oktober



Wir sehen die Dinge
nicht, wie sie sind,
sondern wie wir sind.

Anaïs Nin



Reflektiere!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Sei auf etwas stolz, das du gut gemacht hast. 1 Allerheiligen 44
	Denke dir eine gute Frage aus!					8 45
2	3	4	5	6	7	15 Volkstrauertag 46
9	10	11	Lache über einen Fehler!	12	13	14
Was willst du morgen anders machen als heute?						22 Ewigkeitssonntag 47
16	17	18 Buß- und Betttag	19	20	21	28
				Suche oder erfinde gute Fragen!		29 1. Advent 48
23	24	25	26	27	28	Idee für eine stärkende Gewohnheit Frage dich bei Fehlern: Was will ich daraus lernen? 49
30						

Dein bestes Leben

11



November



Es darf sein, was ist.
Ich gestalte, was wird.

Kerstin Hack



Ruhe dich aus.

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Verzeihe einem anderen Menschen einen Fehler.			
	1	2	3	4	5	6 2. Advent Nikolaustag
		Betrachte einen Baum.				
7	8	9	10	11	12	13 3. Advent
	Tue einige Minuten lang nichts.					
14	15	16	17	18	19	20 4. Advent
				Was belastet dich? Wie kannst du es loslassen?		
21 Winteranfang	22	23	24 Heiligabend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27
Sei dankbar für das, was war.						
28	29	30	31 Silvester			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Verzeihe anderen Menschen schnell.

Dein bestes Leben

12



Dezember



Wir unterstützen Menschen mit vollem Programm und begrenzter Zeit dabei, ihr Leben kraftvoll und gelassen zu gestalten.

Für euch publizieren wir zu wichtigen Lebensthemen kompakte, zeitsparende Ratgeber und Trainingskurse voll Inspiration und Anleitung für konkrete Schritte zur Verbesserung eures Lebens. Sie basieren auf dem Swing-Konzept für Full-Life-Balance: Für ein starkes Leben braucht man acht zentrale Lebenselemente und eine Basis aus Glauben und Vertrauen, die alles zusammenhält.



Dein bestes Leben

Es gibt Hoffnung am Ende des Kalenders:

Die Bücher von Down to Earth laden dich zu einem besseren Leben ein.

Auf unserer Internetseite kannst du dich ausführlich informieren und in Leseproben hineinschnuppern.



Inspiration Tipps für ein gutes Leben Sonderangebote

Hol dir den Newsletter von Down to Earth:

www.down-to-earth.de/newsletter

Fotos von photocase.com, wenn nicht anders erwähnt

Cover: Maygutyak / Adobe Stock
Januar: emanoo
Februar: ndanko
März: Dirk Hinz
April: Santiago Nunez
Mai: Addictive Stock
Juni: vanda lay
Juli: nanihta
August: Scott Webb / Unsplash
September: Addictive Stock
Oktober: cyooh
November: Anika Huizinga / Unsplash
Dezember: Ahkka

Alle Produkte von Down to Earth erhältst du im Buchhandel oder direkt bei uns:

Down to Earth
Laubacher Str. 16 II
14197 Berlin

Telefon: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Telefax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de

Oder direkt im Internet unter www.down-to-earth.de

ICH SEHNE MICH NACH MEHR ...



Vision & Kreativität



Torsten Huith
Kreativität entwickeln
Potentiale entdecken und entfalten

Inspiration und Anleitung, um seine Kreativität zu entwickeln.

ISBN 978-3-86270-103-2



Ordnung & Struktur



Kerstin Hack
Aufgeräumt
Aufgaben und Dingen Struktur geben

Hilfreiche Tipps, wie man das Chaos dauerhaft besiegt.

ISBN 978-3-86270-966-3



Sinn & Produktivität



K. Hack und Christoph Schalk
Arbeitsorganisation
Die Dinge gut geregelt kriegen

Strategien, um entspannt und produktiv zu arbeiten.

ISBN 978-3-86270-558-0



Feiern & Höhepunkte



K. Hack und Andrea Specht
Veranstaltungsplaner
Große und kleine Events gut organisieren

Schritt-für-Schritt-Anleitung für Feste und Events.

ISBN 978-3-86270-734-8



Energie & Lebensfreude



Kerstin Hack
Schlank und fit
Einen gesunden, starken Körper gewinnen

Ein gutes Körpergefühl und bessere Gesundheit finden.

ISBN 978-3-86270-829-1



Beziehung & Nähe



Kerstin Hack
Gewaltfreie Kommunikation
Einander von Herzen verstehen

Lernen, wie Verbindung zueinander gelingen kann.

ISBN 978-3-86270-781-2



Reflexion & Ausrichtung



C. Schalk und K. Hack
Blockaden lösen
Selbstcoaching mit wingwave

Eine Selbstcoaching-Methode, die Blockaden auflöst.

ISBN 978-3-86270-883-3



Ruhe & Regeneration



K. Hack und Birgit Schilling
Stille finden
Aus der Ruhe leben lernen

Wege, mehr Zeiten der Stille zu erleben.

ISBN 978-3-935992-75-6



Glaube & Vertrauen



K. Hack und R. Stresemann
Segen erfahren
Lebenskraft empfangen und weitergeben

Die lebensspendende Kraft des Segens entfalten.

ISBN 978-3-86270-784-3





Dieser Kalender begleitet dich ein Jahr lang mit Bildern, Zitaten und einem Besser-leben-Tipp pro Woche.

Mit 1 Euro pro Kalender unterstützt du den Bau eines Brunnens in Afghanistan.
www.shelter.de

Mehr als bloß ein Kalender:

Ein Thema pro Monat

Platz für deine To-dos

Platz für das, was du sein willst



Ein inspirierendes Zitat

Tipps für dein besseres Leben

Eine Idee für eine stärkende Gewohnheit pro Monat

 **Down to Earth**
Bücher und Lebenstraining



www.down-to-earth.de