



Dein bestes Leben 2021

BENEFIZKALENDER



Alle Träume können
wahr werden,
wenn wir den Mut
haben, ihnen zu folgen.

Walt Disney



Sei visionär!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Schreibe eine Sache auf, die du 2021 unbedingt tun willst.		
				1 Neujahrstag	2	3
					Plane die Umsetzung einer Idee.	
4	5	6 Heilige Drei Könige	7	8	9	10
	Erzähle jemanden, von Träumen, die du dir erfüllt hast.					
11	12	13	14	15	16	17
			Frage jemanden nach seinen Zielen.			
18	19	20	21	22	23	24
				Wage heute etwas Neues.		
25	26	27	28	29	30	31
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Stelle dir morgens vor, wie dieser Tag gut gelebt aussieht.

Dein bestes Leben

01



Januar



Das haben wir noch nie probiert.
Also wird es funktionieren.

Pippi Langstrumpf



Vertraue!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Sage jemanden, dass du ihm vertraust.
1	2	3	4	5	6	7
		Reflektiere: Wo hat Vertrauen sich gelohnt?				
8	9	10	11	12	13	14
					Finde 10 gute Gründe, dem Leben zu vertrauen.	Valentinstag
15	16	17	18	19	20	21
	Sprich ein Gebet des Vertrauens.					
22	23	24	25	26	27	28
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Spüre den Boden, der dich trägt.

Dein bestes Leben

02



Februar



Ordnung in den Dingen schenkt Freiheit in den Gedanken.

Kerstin Hack



Schaffe Struktur!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Bringe Struktur in eine Sache.	
1 Entsorge alte Zettel im Geldbeutel.	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Mache eine Ecke schöner.	12	13	14
15	16 Räume eine Schublade auf.	17	18	19	20 Frühlingsanfang	21 Beginn der Sommerzeit
22	23	24 Sortiere 5 Sachen aus.	25	26	27	28 Palmsonntag
29	30	31				
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Sortiere täglich 3-5 Dinge aus.

Dein bestes Leben





Suche nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen.

Viktor Frankl



Finde Sinn!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1 Gründonnerstag	2 Karfreitag	Mit welchen 10 Fähigkeiten kannst du Sinnvolles tun?	4 Ostersonntag
5 Ostermontag	6	Bevor du etwas tust, überlege: Macht das Sinn?	8	9	10	11
12	Beschenke einen Menschen.	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Spende für einen guten Zweck.
26	27	28	29	30 Entsorge einen sinnlosen Gegenstand.		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Überlege, warum du etwas tun willst.





Wenn man nicht plant,
plant man zu versagen.

Benjamin Franklin



Sei produktiv!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Maifeiertag	Schreibe am Abend die To-dos für den nächsten Tag. 2
		Bleibe eine bestimmte Zeit an einer Aufgabe dran.				
3 Starte am Morgen mit den wichtigsten Aufgaben.	4	5	6	7	8	9 Muttertag
10	11	12	13 Christi Himmelfahrt	14	15	16
				Erledige etwas lange Aufgeschobenes. Jetzt!		
17	18	19	20	21	22	23 Pfingstsonntag
	Notiere die 3 wichtigsten Aufgaben des Tages.					
24 Pfingstmontag	25	26	27	28	29	30
31						Idee für eine stärkende Gewohnheit Notiere die Top-3- Aufgaben des Tages.

05



Dein bestes Leben

Mai



Wer immer sagt
»Erst die Arbeit, dann das
Vergnügen«, wird nie das
Vergnügen haben.

Kerstin Hack



Feiere
das Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Iss etwas Leckeres.	
	1	2	3 Fronleichnam	4	5	6
				Schlenkere mit den Armen.		
7	8	9	10	11	12	13
	Trinke ein Getränk aus einem besonderen Glas.					
14	15	16	17	18	19	20
				Betrachte etwas in der Natur.		
21 Sommeranfang	22	23	24	25	26	27
Höre einen schönen Klang.						
28	29	30				
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Übe dich im Staunen.

Letzte Anmelde-
möglichkeit für LEO
2. Halbjahr:
down-to-earth.de/leo

Dein bestes Leben

06



Juni



Alles Leben ist Bewegung.
Bewegung ist Leben.

Leonardo da Vinci



Gewinne
Energie!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Mache 10 Kniebeugen.			
			1	2	3	4
Bewege deinen Körper anders als sonst.						
5	6	7	8	9	10	11
		Iss etwas Obst.				
12	13	14	15	16	17	18
					Hüpfе fröhlich.	
19	20	21	22	23	24	25
				Mache große Kreise mit den Armen.		
26	27	28	29	30	31	
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Tanze immer mal ein paar Minuten.

Dein bestes Leben

07



Juli



Was wolltest du schon
immermal tun? Tue es.

Kerstin Hack



Freu dich
am Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Schweizer Bundesfeiertag
		Besorge dir etwas, das dich freut.				8
2	3	4	5	6	7 Verschönere einen Gegenstand.	31
9	10	11	12	13 Mache jemandem eine Freude.	14	15 Mariä Himmelfahrt
16	17 Verziere ein Essen.	18	19	20	21	32
23	24	25	26	27	28	22 33
Blättere durch ein Lieblingsbuch.						29 34
30	31					Idee für eine stärkende Gewohnheit Entdecke täglich 5 erfreuliche Dinge. 35

Dein bestes Leben

08



August



Die meisten Menschen
brauchen mehr Liebe,
als sie verdienen.

Marie von Ebner-Eschenbach



Stärke
Beziehungen!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5 Mache einem Menschen eine Freude.
6	7	8	9	10 Lade einen Menschen ein.	11	12
13	14	15	16	17	18 Sag jemandem, dass du ihn magst.	19
20 Nimm jemanden in den Arm.	21	22 Herbstanfang	23	24	25	26
27	28	29	30			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Nimm dir Zeit, andere warm anzusehen.

Dein bestes Leben

09



September



Ein dankbares Herz zieht Wunder an.

Spruchwort



Zeige Dank!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Starte eine Dankbarkeitsliste.		
				1	2	3 Tag der Dt. Einheit Erntedankfest
4	5	6	7	8	9 Schreibe jemandem eine schöne Karte.	10
11	12	13 Finde 5 Gründe für Dankbarkeit.	14	15	16	17
18	19	20	21 Denke: Wofür bist du deinem Körper dankbar?	22	23	24
25 Sprich ein Dankgebet.	26 Nationalfeiertag Österreich	27	28	29	30	31 Ende der Sommerzeit Reformationstag
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Beende den Tag mit Dankbarkeit.

10



Dein bestes Leben
Oktober



Die einzig dumme Frage
ist doch nur die, die man
nicht zu stellen wagt.

Justin Balk



Lerne dazu!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Lerne etwas zu einem ganz neuen Thema.
1 Allerheiligen	2 Frag jemanden etwas.	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Volksstrauertag
15	16	17 Buß- und Bettag	18	19	20	21 Ewigkeitssonntag
22	23	24	25	26	27 Überlege: Was habe ich heute gelernt?	28 1. Advent
29	30					
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Stelle dir und anderen gute Fragen.

Dein bestes Leben

11



November

Das Wasser, das du
nicht trinken kannst,
lass fließen.

Aus Mexiko



Ruhe dich aus.

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
			Atme 5-mal tief ein und aus.				
		1	2	3	4	2. Advent	48
					Zünde eine Kerze an.		
6 Nikolaustag	7	8	9	10	11	3. Advent	49
		Mach einfach mal die Augen zu.					
13	14	15	16	17	18	4. Advent	50
Was belastet dich? Wie kannst du es loslassen?							
20	21 Winteranfang	22	23	24 Heiligabend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	51
				Sei dankbar für das, was war.			
27	28	29	30	31 Silvester			52
			Letzte Anmeldung für LEO 2022: down-to-earth.de/leo			Idee für eine stärkende Gewohnheit Verzeihe anderen Menschen schnell.	

Dein bestes Leben

12



Dezember



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

Alle Fotos von unsplash.com

Cover: Victor Rodriguez
Januar: Ian Keefe
Februar: Cristina Gottardi
März: Héctor J. Rivas
April: Matthew Waring
Mai: Rana Sawalha
Juni: Drew Dau
Juli: Ashim D'Silva
August: Jan Antonin Kolar
September: Edward Howell
Oktober: Glenn Haertlein
November: Thought Catalog
Dezember: Annie Spratt

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

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.



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



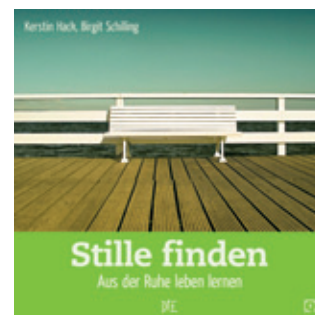
Christoph Schalk und K. Hack
Blockaden lösen
Selbstcoaching mit wingwave

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

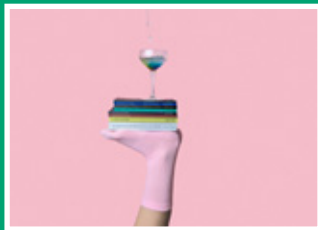
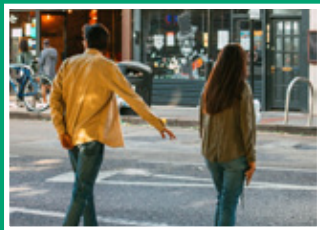
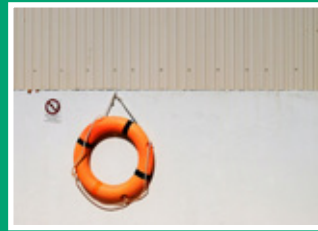
Die Leben spendende Kraft des Segens entfalten.

ISBN 978-3-86270-784-3



Das Beste zum Schluss: LEO. Löwenstark leben.
Lebenstraining mit Kerstin Hack für ein starkes, gelassenes Leben.
Anmeldung nur bis 30.12.2020 möglich: www.down-to-earth.de/leo

Mit diesem QR-Code direkt in unseren Onlineshop wechseln:
www.down-to-earth.de



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



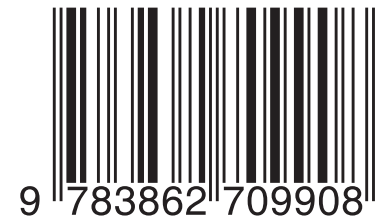
Ein inspirierendes Zitat

Tipps für dein besseres Leben

Eine Idee für eine stärkende Gewohnheit pro Monat

Down to Earth
Lebenstraining und Verlag

ISBN 978-3-86270-990-8



www.down-to-earth.de