



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.		
						<b>Idee für eine stärkende Gewohnheit</b> 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	2 Trage bunte Kleidung.
3	4	5 Plane eine Überraschung!	6	7	8	9
10	11 Koche etwas Ungewöhnliches.	12	13	14 Valentinstag	15 Gestalte und schreibe eine Karte.	16
17	18	19	20 Schreibe eine E-Mail als Gedicht.	21	22	23
24	25	26 Aschermittwoch	27	28	29	9 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			
						<b>Idee für eine stärkende Gewohnheit</b> 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
						<b>Idee für eine stärkende Gewohnheit</b> Erledige zuerst das Wichtigste.

Dein bestes Leben

05



Mai





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		
						<b>Idee für eine stärkende Gewohnheit</b> 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:

Das will ich sein:

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
5	6	7	8	9	10 Gönne dir ein schönes Buch.	11
12	13	14	15 Atme tief ein und aus.	16 Mariä Himmelfahrt	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32
						33 Idee für eine stärkende Gewohnheit Erzähle täglich jemandem, was dich freut.
						34
						35
						36





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	
			Lache über einen Fehler!			15 Volkstrauertag 46
9	10	11	12	13	14	
Was willst du morgen anders machen als heute?						22 Ewigkeitssonntag 47
16	17	18 Buß- und Betttag	19	20	21	
				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](http://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](http://www.down-to-earth.de)

## ICH SEHNE MICH NACH MEHR ...

 <p><b>Vision &amp; Kreativität</b></p>  <p>Torsten Huith <b>Kreativität entwickeln</b> Potentiale entdecken und entfalten</p> <p>Inspiration und Anleitung, um seine Kreativität zu entwickeln. ISBN 978-3-86270-103-2</p>	 <p><b>Ordnung &amp; Struktur</b></p>  <p>Kerstin Hack <b>Aufgeräumt</b> Aufgaben und Dingen Struktur geben</p> <p>Hilfreiche Tipps, wie man das Chaos dauerhaft besiegt. ISBN 978-3-86270-966-3</p>	 <p><b>Sinn &amp; Produktivität</b></p>  <p>K. Hack und Christoph Schalk <b>Arbeitsorganisation</b> Die Dinge gut geregelt kriegen</p> <p>Strategien, um entspannt und produktiv zu arbeiten. ISBN 978-3-86270-558-0</p>	 <p><b>Feiern &amp; Höhepunkte</b></p>  <p>K. Hack und Andrea Specht <b>Veranstaltungsplaner</b> Große und kleine Events gut organisieren</p> <p>Schritt-für-Schritt-Anleitung für Feste und Events. ISBN 978-3-86270-734-8</p>
--	--	---	--

 <p><b>Energie &amp; Lebensfreude</b></p>  <p>Kerstin Hack <b>Schlank und fit</b> Einen gesunden, starken Körper gewinnen</p> <p>Ein gutes Körpergefühl und bessere Gesundheit finden. ISBN 978-3-86270-829-1</p>	 <p><b>Beziehung &amp; Nähe</b></p>  <p>Kerstin Hack <b>Gewaltfreie Kommunikation</b> Einander von Herzen verstehen</p> <p>Lernen, wie Verbindung zueinander gelingen kann. ISBN 978-3-86270-781-2</p>	 <p><b>Reflexion &amp; Ausrichtung</b></p>  <p>C. Schalk und K. Hack <b>Blockaden lösen</b> Selbstcoaching mit wingwave</p> <p>Eine Selbstcoaching-Methode, die Blockaden auflöst. ISBN 978-3-86270-883-3</p>	 <p><b>Ruhe &amp; Regeneration</b></p>  <p>K. Hack und Birgit Schilling <b>Stille finden</b> Aus der Ruhe leben lernen</p> <p>Wege, mehr Zeiten der Stille zu erleben. ISBN 978-3-935992-75-6</p>
---	---	---	---

 <p><b>Glaube &amp; Vertrauen</b></p>	 <p>K. Hack und R. Stresemann <b>Segen erfahren</b> Lebenskraft empfangen und weitergeben</p> <p>Die lebensspendende Kraft des Segens entfalten. ISBN 978-3-86270-784-3</p>
--	---





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](http://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



[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)