



Mit
52
Besser-leben-
Tipps

Dein bestes Leben 2023

BENEFIZKALENDER



Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.

Coretta Scott King



Sei visionär!

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Neujahrstag
2 Formuliere ein Ziel für die nächsten Wochen.	3	4	5	6 Heilige Drei Könige	7	8
9	10 Suche dir einen Partner für ein Ziel.	11	12	13	14	15
16	17	18 Schreibe eine Bucket List.	19	20 Schreibe einen Lebensraum auf.	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					Idee für eine stärkende Gewohnheit Frage dich regelmäßig: Was ist der nächste, kleine Schritt zu meinem Ziel?



Dein bestes Leben

01



Januar



Wer Vertrauen hat,
erlebt jeden Tag Wunder.

Peter Rosegger



Vertraue!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	Liste zehn Dinge auf, die dir Sicherheit geben.	5
		Folge einer Anleitung auf Youtube.				
6	7	8	9	10	11	12
				Lass dich in die Arme eines Menschen fallen.		
13	14 Valentinstag	15	16	17	18	19
			Klettere mal wieder.			
20	21	22 Aschermittwoch	23	24	25	26
Sprich ein Gebet des Vertrauens.						
27	28					
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Wage jede Woche etwas Neues.

Dein bestes Leben

02



Februar



Nichts kann existieren ohne Ordnung.
Nichts kann entstehen ohne Chaos.

Albert Einstein



Schaffe Struktur!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	Plane deine Aktivitäten.	5
Entsorge 50 Dinge, die du nicht mehr brauchst.						
6	7	8	9	10	11	12
				Ordne deine Lebensmittelvorräte.		
13	14	15	16	17	18	19
	Räume zehn Papiere weg.					Beginn der Sommerzeit
20 Frühlingsanfang	21	22	23	24	25	26
			Sortiere Winterkleidung aus.			
27	28	29	30	31		
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Wenn du Neues bekommst, sortiere Altes aus.

Dein bestes Leben

03



März



Menschen,
die verrückt genug sind, zu glauben,
sie könnten die Welt verändern,
sind die, die es tun.

Rob Siltanen



Finde Sinn!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Lies die Biografie eines inspirierenden Menschen.	
					1	2 Palmsonntag
	Erledige etwas Ungeliebtes für jemanden.					
3	4	5	6 Gründonnerstag	7 Karfreitag	8	9 Ostersonntag
			Spende einen Betrag für einen guten Zweck.			
10 Ostermontag	11	12	13	14	15	16
		Sage etwas Sinnloses ab.				
17	18	19	20	21	22	23
					Verschönere deine Umgebung.	
24	25	26	27	28	29	30
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Nimm dir Zeit, den Sinn hinter Tätigkeiten zu sehen.

Dein bestes Leben





Erfolg kommt über die Brücke der Planung zu dir.

Adolf Loos



Sei produktiv!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Maifeiertag	2	3 Starte morgens mit der wichtigsten Aufgabe.	4	5	6	7
8	9 Ordne deinen Arbeitsplatz.	10	11	12	13	14 Muttertag
15	16	17	18 Christi Himmelfahrt	19 Plane deine nächste Woche.	20 Übe dich in Konzentration auf eine Aufgabe.	21
22	23	24	25	26	27	28 Pfingstsonntag
29 Pfingstmontag	30	31 Mache eine Pause zwischen zwei Tätigkeiten.				
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Plane am Nachmittag oder Abend den nächsten Tag.

Dein bestes Leben

05



Mai



Wer sich heute freuen kann,
der soll nicht warten bis morgen.

Johann Heinrich Pestalozzi



Feiere
das Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	Genieße ein feines Getränk. 2	3	4
			8	Fronleichnam 9	Bestaune eine Pflanze. 10	11
5	6 Trage schicke Kleidung.	7	15	16	17	18
12	13	14	21 Sommeranfang	22	23	24
19	20	27	28	Schaue dir einen Bildband an. 29	30	25
26	27	28	29	30	Letzte Anmelde- möglichkeit für LEO 2. Halbjahr: down-to-earth.de/leo	26
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Betrachte regelmäßig etwas Schönes.

06



Dein bestes Leben

Juni



Der Seele wegen
muss man den Körper üben.

Jean-Jaques Rousseau



**Gewinne
Energie!**

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

						Mache einen kurzen Sprint.			
						1	2		26
Räkle und dehne dich ausgiebig.									
3	4	5	6	7	8	9			27
		Iss etwas, das dir gesunde Power gibt.							
10	11	12	13	14	15	16			28
						Lockere deine Muskeln.			
17	18	19	20	21	22	23			29
					Trinke ein Glas Wasser.				
24	25	26	27	28	29	30			30
31									

Idee für eine stärkende Gewohnheit
Mache im Alltag oft kleine Bewegungspausen.

Dein bestes Leben

07



Juli



Das Leben besteht aus lauter kleinen Münzen.
Wer sie aufzuheben versteht,
hat ein Vermögen.

Jean Anouilh



Freu dich
am Leben!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1 Schweizer Bundesfeiertag	2	3	4 Pflücke oder kaufe Blumen.	5	6
7	8	9 Tanze in deiner Wohnung.	10	11	12	13
14	15 Mariä Himmelfahrt	16	17	18	19 Schau dir einen witzigen Film an.	20
21	22	23	24	25 Koche etwas für jemanden.	26	27
28	29 Gehe in ein schönes Café.	30	31			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Finde täglich etwas Neues, das dich freut.

Dein bestes Leben

08



August



Wenn du schnell gehen willst,
geh alleine.
Wenn du weit kommen willst,
geh gemeinsam.

Afrikanisches Sprichwort



Stärke Beziehungen!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Beschenke einen Menschen. 1		2
					Erzähle jemandem etwas Persönliches. 9	3
4	5	6	7	8		10
	Mache jemandem ein Kompliment. 12					17
11		13	14	15		Lade einen alten Freund ein. 17
18	19	20	21	22	23	Herbstanfang 24
		Lächle jemanden an. 27				
25	26	27	28	29	30	
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Plane Zeit mit Menschen, die du magst.

Dein bestes Leben

09



September



Dankbarkeit macht den Ärmsten reich.

Andreas Terzer



Zeige Dank!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 Erntedankfest 39
2	3 Tag der Dt. Einheit	4	5	6	7 Notiere drei Dinge, für die du dankbar bist.	8 40
9	Schreib jemandem, wofür du ihm dankbar bist.	10	11	12	13	14 41
16	17	18	19 Lobe dich für etwas.	20	21	22 42
23	24	25	26 Nationalfeiertag Österreich	27	28	29 Ende der Sommerzeit 43
Sprich ein Dankgebet.	31 Reformationstag					Idee für eine stärkende Gewohnheit Finde täglich drei neue Gründe für Dankbarkeit. 44
30						

Dein bestes Leben

10



Oktober



Man soll Denken lehren,
nicht Gedachtes.

Cornelius Gurlitt



Reflektiere!

Das will ich tun:

Das will ich sein:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Beschäftige dich mit etwas für dich Neuem.		
		1 Allerheiligen	2	3	4	5
Lass dir etwas beibringen.						
6	7	8	9	10	11	12
			Freu dich über einen Erfolg.			
13	14	15	16	17	18	19 Volkstrauertag
					Überlege: Was habe ich heute gelernt?	
20	21	22 Buß- und Betttag	23	24	25	26 Ewigkeitssonntag
	Frage dich: Was in meinem Leben ist gut?					
27	28	29	30			
						Idee für eine stärkende Gewohnheit Frage dich regelmäßig: Was habe ich gut gemacht? Wie?

Dein bestes Leben

11



November



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

Kerstin Hack



Komm zur Ruhe.

Das will ich tun:

Das will ich sein:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Atme tief durch.		
				1	2	3 1. Advent 48
4	5	6 Nikolaustag	7	8	9 Lass etwas Belastendes los.	10 2. Advent 49
11	12	13	14 Gönne dir eine kleine Siesta.	15	16	17 3. Advent 50
18	19 Akzeptiere, was in diesem Jahr war.	20	21	22 Winteranfang	23	24 4. Advent Heiligabend 51
25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	29 Lass das alte Jahr los. Sei offen für Neues.	30	31 Silvester 52
					Letzte Anmeldung für LEO 2024: down-to-earth.de/leo	Idee für eine stärkende Gewohnheit Plane abends echte Ruhezeiten ein.



Dein bestes Leben

12



Dezember



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

Dafür publizieren wir kompakte, zeitsparende Ratgeber und Trainingskurse voll Inspiration und Anleitung für konkrete Schritte zum Lieblingsleben.

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:

Unsere Ratgeber 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 unsplash.com
Cover: Jeremy Bishop
Januar: Jimmy Jin
März: Lance Anderson
Juni: Ben White
Juli: Daniel McCullough
September: Andrew Neel
Oktober: Gillian Lingard

Fotos von photocase.com
Februar: kemai
April: Andreas Berheide
Mai: luna4
August: dimitris_k
November: birdys
Dezember: zDesign



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



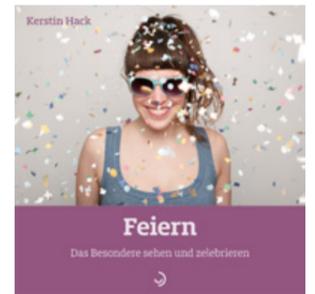
K. Hack und Christoph Schalk
Arbeitsorganisation
Die Dinge gut geregelt kriegen

Strategien, um entspannt und produktiv zu arbeiten.

ISBN 978-3-86270-558-0



Feiern & Höhepunkte



Kerstin Hack
Feiern
Das Besondere sehen und zelebrieren

Über die Kunst das Leben und besondere Feste zu feiern.

ISBN 978-3-86270-993-9



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



Jan von Wille
Achtsamkeit leben
Die Kraft der Gegenwart entdecken

Die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und einüben.

ISBN 978-3-86270-957-1



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



Kerstin Hack
Selbstvertrauen
Innere Stärke entwickeln

Sich selbst etwas zutrauen und zu dem stehen, was einem wichtig ist.

ISBN 978-3-86270-991-5



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.

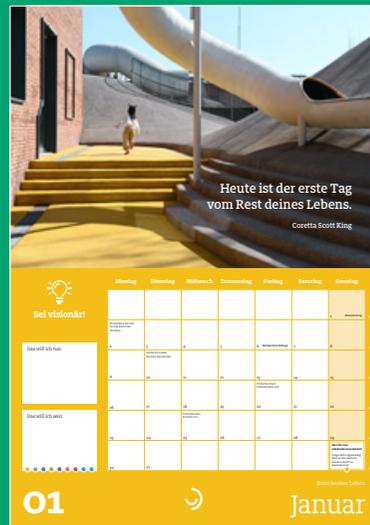
Mit 1 Euro pro Kalender unterstützt du den Bau eines Brunnens in Afghanistan.
www.shelter.de

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



www.down-to-earth.de