



Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!

Genieße ein großes Eis!

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!

Bring jemanden zum Lachen!

Drücke eine liebe Person fest an dich und sag ihr mal wieder, wie wichtig sie dir ist!

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!

# #GLÜCKFÜRALLE

Lass uns gemeinsam für gute Laune sorgen!

Jeder Tag ist perfekt, um das persönliche Glück zu steigern. Der **Weltglückstag am 20. März** natürlich besonders! Diese Ideen helfen dabei. Je mehr man ausprobiert, desto mehr Wirkung entfalten sie. Mach mit und starte einen Dominoeffekt der guten Gefühle! Und so geht's:

1. Such dir eine Aufgabe aus.
2. Erfülle sie und mach damit dich und andere glücklich.
3. Dokumentiere, was du erlebst und lade das Foto unter **#GLÜCKFÜRALLE** hoch oder schicke es an **Gina@MinisteriumFuerGlueck.de** So kannst du andere teilhaben lassen und inspirieren!

Die Aktion **#GLÜCKFÜRALLE** ist eine Kooperation von:



Ministerium für Glück und Wohlbefinden

Corporate Happiness

Verwickel eine fremde Person in ein positives Gespräch. Verteile Komplimente!

Verbring heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!

Sei heute einige Zeit offline und nicht erreichbar. Beobachte deine Gedanken.

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!

Bring jemanden zum Lachen!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Bring anderen Leckereien mit, sei es zur Schule, Arbeit oder zu Nachbarn!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Melde dich mal wieder bei einem deiner Lieblingsmenschen!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Verwickel eine fremde Person in ein positives Gespräch. Verteile Komplimente!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Genieße ein großes Eis!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Heute mal nicht jammern! Verändere, was dich nervt!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Eins nach dem anderen: Vermeide heute Multitasking!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Drücke eine liebe Person fest an dich und sag ihr mal wieder, wie wichtig sie dir ist!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Verbring heute Zeit draußen an der frischen Luft, egal, welches Wetter ist!  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Sei heute einige Zeit offline und nicht erreichbar. Beobachte deine Gedanken.  
**#GLÜCKFÜRALLE**

Platz für deine Idee: