

## 30 einfach gute Taten

♥ 1	Jemanden an der Kasse vorlassen	
♥ 2	Einen Unbekannten anlächeln	
♥ 3	Einen Euro auf einer Bank liegen lassen & sich dabei über die Freude eines anderen freuen	
♥ 4	Jemandem mit dem Auto einfädeln lassen	
♥ 5	Einem lieben Menschen 30 Minuten bewusstes Zuhören (ohne Handy, Ablenkungen oder das Einbringen eigener Bedürfnisse) schenken	
♥ 6	Der Verkäuferin ein Kompliment über ihre Kleidung machen	
♥ 7	Ganz bewusst ein von Herzen kommendes Trinkgeld geben, weil jemand Dich wirklich gut behandelt hat	
♥ 8	Deine gelesenen, gut erhaltenen Zeitschriften an jemanden weiter geben, der sich darüber freut	
♥ 9	Nette Kommentare auf den SocialMedia-Plattformen Dir bisher unbekannter Menschen hinterlassen	
♥ 10	Einen lieben Menschen bekochen & ihm/ ihr einen schönen Abend bereiten	
♥ 11	Jemandem mit Gepäck, Einkaufstüten oder Kinderwagen helfen	
♥ 12	Jemandem die Tür aufhalten	
♥ 13	Eine fremde Person auf der Straße grüßen	
♥ 14	Jemandem am Ende eines Telefonats bewusst einen schönen Tag wünschen	
♥ 15	Die Augen schließen & jemandem ganz bewusst für 5 Minuten gute Energie schicken!	
♥ 16	Das Wechselgeld beim Bäcker in die Kaffeekasse werfen	
♥ 17	Jemandem einen Kaffee, Tee oder Kakao ausgeben (*Für ganz Mutige: der/ dem Fremden in der Schlange hinter Dir!)	
♥ 18	Etwas kommentarlos wegräumen, was ein anderer liegen gelassen hat	
♥ 19	Einem lieben Menschen eine kleine Überraschung machen (Kekse backen, Postkarte schreiben, eine Blume mitbringen)	
♥ 20	Zu jemandem sagen: „Ich finde wirklich toll an Dir, dass...“	
♥ 21	Eine motivierende Postkarte kaufen & sie an einem öffentlichen Ort liegen lassen	
♥ 22	Sag jemandem ganz bewusst: „Danke, dafür dass...“	
♥ 23	Erkläre der gestressten Verkäuferin: „Machen Sie nur langsam- ich habe Zeit.“	
♥ 24	Eine gute Nachricht im Internet finden und jemandem weiter erzählen	
♥ 25	Etwas weggeben, das du nicht mehr brauchst (übrige Nahrung, ein Spielzeug/ Kleidungsstück, ... )	
♥ 26	Gutes an anderen wahrnehmen & wertschätzen (eine schöne Frisur, nette Ausstrahlung, angenehme Stimme)	
♥ 27	Nachsichtig mit jemandem sein, der ausnahmsweise einen schlechten Tag hat	
♥ 28	Eine Mutter mit einem quengelnden Kind aufmunternd anlächeln	
♥ 29	Einige ein Cent Stücke verteilen und sich das glückliche Lächeln der Finder vorstellen	
♥ 30	Jemanden umarmen, der gestresst ist	