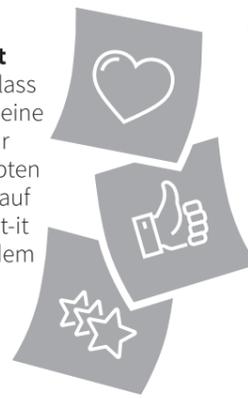


**1 Runterfahren**  
Lass den Alltag einen Moment ruhen, entzünde eine Kerze und formulier im Kopf deine Wünsche an das Jahr.

**2 Nur ein Tab offen**  
Multitasking ist heute nicht angesagt: Konzentrier dich immer nur ganz gezielt auf **eine Sache.**

**3 Filterfrei**  
Mach Bilder mit einem alten Fotoapparat oder einer Einwegkamera – und genieß die Vorfreude auf den entwickelten Film.

**4 Post it**  
Hinterlass eine kleine Botschaft für einen geliebten Menschen auf einem Post-it oder auf dem Spiegel.



**5 HOME PAGES**  
Kauf dir eine „echte“ Zeitung und lies sie auf deinem Sofa ganz in Ruhe von vorne bis hinten.

**6 Cache leeren**  
Miste zu Hause aus – und spende deinen Kram für einen guten Zweck. Dann hast du Platz für neue Ideen.

**7 Teile Zeit**  
Melde dich bei einer lieben Person, von der du lange nichts gehört hast – und hör ihr zu.

**8 Nicht erreichbar**  
Gönn dir mittags eine echte Pause, verlass das Büro und geh in Ruhe essen.

**9 Fifty Shades of Grey?**  
Mach dir und deinen Nächsten den grauen Winter bunter: mit einem schicken Blümchen fürs Büro.

**10 Gefällt mir**  
Sei großzügig und aufmerksam: Verschenke ein ernstgemeintes Kompliment. What goes around comes around!

31 TAGE FÜR EIN BEWUSSTERES LEBEN

**11 Lach-Flash**  
Such dir etwas, was dich herzlich zum Lachen bringt. Vielleicht ist es deine Lieblingskomödie oder ein Comedian.



**12 Stumm schalten**  
Halt mal den Mund – für ganze fünf Minuten. Und mach einfach gar nichts.

**13 Neuer Postausgang**  
Schreibe einen Brief per Hand und verschick ihn an jemand ganz Besonderen.

**14 Für Hacker**  
Mach mal wieder was mit den Händen – ob Holz hacken oder Mandala malen. Das entspannt den Kopf!

**15 Block Blogger**  
Steh eine halbe Stunde früher auf, mach einen Spaziergang durch deine Nachbarschaft und genieß die **STILLE.**

**16 Neuer Standort**  
Geh an einen Ort, an dem du noch nie warst: in ein exotisches Restaurant oder in einen schönen Park.

**17 Heavy User**  
Hetze mal nicht durch den Discounter. Schlender über den Wochenmarkt und such dir ganz bewusst auch mal neue Leckereien aus.

**18 Kopfkino an**  
Nutze Wartezeiten und schick deine Gedanken auf eine Reise zu deinem absoluten Lieblingsort.

**19 Social Media**  
Hol die Spielesammlung raus und organisier einen coolen Retro-Spieleabend mit Freunden.

#SURMACHALLENGE2019

**20 Chefkoch 1.0**  
Krame ein altes Kochbuch heraus und probier dich am Herd aus.

**21 Öffne ein neues Fenster**  
Schau öfter mal raus. Das schont bildschirmgeschädigte Augen und entspannt den Kopf.

**22 Im Kindle nichts Neues**  
Stöber durch dein Bücherregal oder durch das eines Freundes und lies in einem berühmten Klassiker.

**23 WTF...!**  
Säubere für einen Tag deine Sprache von allen Schimpfwörtern und versuch, dich respektvoll und gewählt auszudrücken.

**24 Komm auf unsere Seite**  
Ruf nicht an. Schreib keine Mail. Schau einfach vorbei! Kaffee, Sekt und Kekse inklusive.

**sur'ma**  
WELCOME

**25 No time for Tinder**  
Lerne deine Nachbarn kennen und klingel doch einfach an einer Tür. Vielleicht kannst du einem älteren Mitbewohner etwas Gutes tun!

**26 Influence dich**  
Gehe neue Wege: Lass dich mal wieder inspirieren und besuch eine Galerie, ein Kunstmuseum oder eine Lesung.

**27 Grill & Chill**  
Leg das Handy weg – und zünde den Wintergrill an! Dann hast du auch noch eine Hand frei für den Glühwein.

**28 Platte Playlist**  
Hol die alten Scheiben raus – ob Vinyl oder CD – und tanze wild durchs Wohnzimmer.

**29 Holidaycheck**  
Hol dir 'nen Katalog aus dem Reisebüro und blätter dich so wie früher ganz gemütlich in den Sommer.



**30 Minecraft for real**  
Reparier was – und sei stolz auf dein Werk. Falls du Hilfe brauchst: Frag einen befreundeten Hobby-Handwerker. Und nicht YouTube.

**31 HDGDL**  
Verteile Umarmungen: Schon eine Umarmung am Tag macht nachgewiesen glücklicher.

