



MAKE
THIS DAY
GREAT!

CHALLENGE
MAKE SOMEONE HAPPY

HEUTE IST NIKOLO!

Deshalb ist heute die Challenge, dass du dir eine Person (oder gerne auch mehrere) aussuchst und dieser eine Freude machst, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten.

Ruf vielleicht mal wieder deine Oma an und plaudere mit ihr, überrasche deinen Partner/deine Partnerin mit einem leckeren Abendessen, bring jemanden Kekse vorbei, schenke deine Zeit, was es auch ist, das dir einfällt...

Zaubere heute mindestens einer Person ein richtig schönes Lächeln ins Gesicht!

Wer weiß.. das kann vielleicht große Auswirkungen auf den ganzen Tag desjenigen haben. Und noch dazu, macht es dich selbst auch glücklich.

Geben macht nachweislich happy, sogar auf wissenschaftlicher Ebene :-)

Also, let's do it!

THOSE WHO BRING SUNSHINE TO THE LIVES OF OTHERS
CANNOT KEEP IT FROM THEMSELVES.

—JAMES MATTHEW BARRIE