

	helpfully 			
	Denk dran: Manche Wunder verkleiden sich als Montag.	Du brauchst kein drittes Auge. Zwei offene reichen.	Manchmal ist ein Umweg nur die schönere Route zum Ziel.	
	Dein innerer Kritiker braucht Urlaub. Sofort.	Du wirst nicht älter. Du sammelst Bonuslevel.	Heute triffst du eine gute Entscheidung. Dich selbst.	
	Du bist die Antwort. Der Tag sucht noch nach der Frage.	Manchmal ist „Nein“ die höflichste Form von Selbstliebe.	Glück? Jemand hört dir zu, ohne dich reparieren zu wollen.	
	Wer dich unterschätzt, wird noch überrascht tun müssen.	Klein anfangen ist besser als groß aufschieben.	Dein Mut ist lauter als deine Ausreden.	
	Du bist nicht im Verzug. Du bist im Menschsein.	Manchmal sieht Glück aus wie ein ganz unspektakulärer Alltag.	Das Leben hat keinen Plan B für dich. Du bist Plan A.	
	Mach es nicht perfekt. Mach es möglich.	Wer dich will, macht Platz. Wer nicht, macht Lärm.	Deine Komfortzone ist nett. Wachstum ist netter.	
	Keiner hat Zeit. Man nimmt sie sich.	Dein Humor ist eine Superkraft. Benutze ihn.	Ein Risiko von heute ist die Lieblingsgeschichte von morgen.	
	Sei nicht der Fehler im System. Sei das Upgrade.	Das Leben flüstert gerade: Trau dich ein bisschen mehr.	Manchmal kommt Klarheit als schlaflose Nacht vorbei.	
	Manche Wunder sprechen fließend „Zufall“.	Verspätung kann das perfekte Timing sein.	Alter ist nur eine Nummer. Manchmal eine sehr hohe.	
	Deadline? Du meinst Adrenalin.	Manchmal ist der größte Erfolg: Du bist dir selbst treu geblieben.	Es gibt Fehlentscheidungen mit der perfekten Pointe.	
	Der schönste Luxus: Keine Termine, leicht Einen sitzen.	Manchmal ist das lauteste Nein ein leises Bauchgefühl.	Deine Zukunft sagt danke, dass du heute anfängst.	
	Manchmal ist der mutigste Schritt: Leben an.	Sei der Grund, warum jemand an gute Menschen glaubt.	Wenn dein Kopf Drama schreibt, antworte: „Plot ändern!“	
	Dein gefährlichstes Laster heute: zu viel nachdenken.	Deine Ruhe ist lauter als jede Drama-Show.	Manchmal ist die wildeste Party: Alleine tanzen in der Küche.	
	Manche Hangovers sind nicht von Alkohol, sondern vom Grübeln.	Anderen alles recht machen? Dann buche ab heute Therapie.	Wunder verkleiden sich manchmal als: „Mach ich“.	
	Selfcare heißt manchmal: absagen und im Bett bleiben.	Probier mal aus Liebe keinen Film zu machen, sondern eine Serie.	Lieb Menschen, bei denen du deine To-do-Liste vergisst.	
	Lieblingsrausch? Versuchs mal mit über dich selbst lachen.	Radikale Form der Selbstliebe? Handy weglegen.	Du hast die Wahl: dich fertig machen oder dich feiern.	
	Manche Probleme schrumpfen, wenn du erst denkst - dann entscheidest.	Dein Körper sagt dir, wann genug ist. Dein Kopf darf zuhören lernen.	Manchmal ist das mutigste „Ja“ dein „Nein“ zu anderen.	
	Sei nicht das Projekt. Sei der Mensch mit Pausentaste.	Deine To-do-Liste wird nie leer, dein Akku schon? Rate, wer wichtiger ist.	Aus Chaos wird oft Großes - frag mal das Universum.	
	Du bist nicht zu viel. Die anderen sind zu wenig.	Bester Detox? Keine Menschen, die dich kleiner machen.	Du bist nicht empfindlich. Du bist fein eingestellt.	
	Manchmal ist Luxus: ein Abend im Pyjama.	Du bist nicht chaotisch. Du bist ein kreatives Betriebssystem.	Dein Tag braucht nicht mehr Stunden, sondern weniger Bullshit.	
	Dein Perfektionismus darf heute Überstundenfrei haben.	Der Tag wird nicht leichter, wenn du hart bist.	Dein Leben ist kein Testlauf. Es ist die Hauptvorstellung.	
	Du darfst laut lachen, auch wenn das Problem noch da ist.	Wer deine Grenzen komisch findet, darf draußen bleiben.	Der ideale Tag, Erwartungen senken und Genuss erhöhen.	
	Du bist nicht faul. Du betreibst selektive Energieverteilung.	Dein Brain hat zu viele Tabs offen. Einmal neu starten, bitte.	Du bist kein Plan B. Du bist die Version, für die man Pläne ändert.	
	Sei nicht wie Alkohol: in kleinen Dosen lustig, in großen Kopfschmerz.	Wenn alles zu viel ist, vergiss nicht: Atmen ist auch eine To-do.	Dein Leben ist kein Chaos. Das ist deine persönliche Limited Edition.	
			helpfully 	