



19. Dezember 2025

Abneigungen verwandeln:

☀️ Achte heute bewusst auf Momente,
in denen du etwas ablehnst
oder
nicht magst.

Frage dich: *Warum empfinde ich Abneigung?*

Überlege, wie du die Situation oder deine Reaktion
in etwas Positives oder Lehrreiches verwandeln kannst.

So übst du Gelassenheit und innere Flexibilität. ✨