



**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. ✿