



12. Dezember 2025

Selbstfreundlichkeit üben:

♥ Heute bewusst mehrmals freundlich
zu dir selbst sprechen
oder
denken –
z. B. „Ich mache mein Bestes“
oder
„Ich bin wertvoll“.

Jedes kleine positive Wort stärkt dein Wohlbefinden
und deine innere Ruhe. ✨