

Ich lebe jetzt ein persönliches Anliegen liebevoll und friedvoll aus, anstatt mich den Erwartungen Anderer unterzuordnen.

Ich habe heute Morgen keinen Hunger und möchte nur Kaffee trinken. Mein Gegenüber findet das komisch. Ich lächle, trinke ruhig meinen Kaffee, und lasse mich nicht auf Debatten darüber ein, ob das nun gut oder sinnvoll ist. Ich erkläre mich auch nicht. Ich verstehe das gute Anliegen des anderen.

Ich lese sonst immer die Zeitung morgens. Heute sitze ich einfach mal da und genieße, was es da sonst noch zu genießen gibt.

*"Gelassenheit ist eine annütige Form des Selbstbewusstseins" - Marie von Ebner-Eschenbach*

Ich erlaube mir jetzt, etwas Vergangenes zu finden, das heute einen Sinn hat.

Ich war in jungen Jahren unsterblich in jemanden verliebt, hatte schlimmen Liebeskummer und habe denjenigen gerade getroffen und mich unendlich gefreut, dass es damals NICHT geklappt hat.

Ich habe einmal einen Job verloren, und damals war es eine Katastrophe, heute stellt es sich als wahrer Glücksfall heraus.

*"Jede Zeit hat nicht nur ihre eigene Geschichte, sondern auch ihre eigene Ansicht von der früheren Geschichte. Die Vergangenheit hat in jedem Jahrhundert einen neuen Sinn." - Georg Herwegh*

Ich faste mal anders und verbringe bewusst die freie Zeit mit etwas kreativem oder Zeit an der frischen Luft.

Handyfasten

Social Media Fasten

Zuckerfasten

TV Fasten

Alkoholfasten

*"Fasten macht bewusster. Es unterbricht unsere Verhaltensmuster" - Françoise Wilhelmi de Toledo*

Ich gehe mit mir selbst verständnisvoller um und verstehe meine guten Absichten, wenn mich etwas aufregt.

Ich bin nicht undiszipliniert, wenn ich nicht NOCH EINE AUFGABE perfekt erledigen kann. Ich habe bereits genügend Disziplinen, in denen ich gut bin, u.a...

*"Kritisieren, verurteilen und sich beschweren kann jeder Narr. Und die meisten Narren tun das auch. Verständnis zu haben und zu verzeihen dagegen erfordert Charakter und Selbstdisziplin." - Dale Carnegie*