



Wenn du dich einmal bewusst darauf einstellst, aktiv freundlich statt neutral oder destruktiv zu kommunizieren, werden viele Alltagssituationen plötzlich lustig und leicht 😊

„Den Himmel erlangen oder verlieren wir nicht durch dramatische Taten, sondern durch die einfachen Handlungen des täglichen Lebens.“ (Alan Cohen)  
Auch Jesus hat nicht gepredigt: „Selig sind die Durchsetzungsfähigen“.  
Sondern „Selig sind die Sanftmütigen“.

Ich lade euch ein, in der kommenden Wochen ganz bewusst freundlich und mitfühlend mit euren Mitmenschen umzugehen.

Beobachtet einen ganzen Tag lang eure Interaktionen: Seid ihr freundlich, neutral oder destruktiv?

Übt euch am nächsten Tag bewusst darin, freundlich zu anderen zu sein.

Schaut hin, wo ihr hilfsbereit und mitfühlend handeln könnt, statt ungeduldig und passiv abzuwarten.

Lächelt von Zeit zu Zeit jemanden an.

Nehmt bewusst wahr, wie sich eure Welt ändert, wenn ihr ihr mitfühlend und freundlich begegnet.

Und, wenn ihr wollt, könnt ihr eure Erfahrungen der Freundlichkeit und des Mitgefühls in eurem Tagebuch festhalten 😊