

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Krabappel“ vom 4. April 2018 20:49

Du könntest dich mit Meditation und "Achtsamkeit" beschäftigen. Dabei lernt man Tag für Tag, Moment für Moment, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Dadurch wird abstruserweise Veränderung möglich. Kostet auch Zeit, ist aber nachhaltiger 😊