



18. Dezember 2025

Gedanken beobachten:

⌚ Heute bewusst im Laufe des Tages

2–3 Momente nehmen,

um deine Gedanken

wahrzunehmen –

ohne zu bewerten, nur beobachten.

So kannst du deine Gedanken besser verstehen

und

achtsam mit ihnen umgehen. ✨