



**4. Dezember 2025**

**Zufriedenheits-Momente:**

✿ Heute bewusst 3 Dinge entdecken, die dir Freude oder Zufriedenheit schenken –  
egal wie klein.

Notiere sie kurz oder spüre sie einfach in dir.

So endet der Tag mit einem dankbaren Blick auf das,  
was schon gut ist. ✨